



Fleur de courgette farcie

「詰め物をした花ズッキーニ」



(4人分) 花ズッキーニ 4本 鶏腿正肉 200g にんにく 1/4片 玉ねぎ 1/6個 ズッキーニ 1/4本 トマト 1/2個 EXV オリーブオイル・塩・コショウ・タイム・ローズマリー・イタリアンパセリ・オレガノ・バジル等フレッシュハーブ適量

1. 鶏腿正肉は小さく切りフードプロセッサーにかけ細かくし、にんにくと玉ねぎはみじん切り、ズッキーニは小賽の目に切る。
2. 1のにんにく・玉ねぎを少量取り置き、ボールにそれ以外を入れ混ぜ合わせ、塩・コショウ・タイムで味を調える。
3. トマトは湯剥きし、小賽の目に切りボールに入れ、取り置いたにんにく・玉ねぎと、塩・コショウ・タイム・ローズマリー・EXV オリーブオイルを加え味を調べ、温かい所に置いておく。
4. 花ズッキーニの雌しべを取り除き、丸めた2のファルス在花の中に包み込み、形を整え蒸し器に入れ蒸す。
5. 5分程蒸し火が入ったら皿に盛り、3のトマトソースとフレッシュハーブを添える。

Bonite poeler a la provinciale

「鰹のポワレ プロヴァンス風」



(4人分) 鰹柵取りしたもの 300g にんにく 1/4片 玉ねぎ 1/4個 ズッキーニ1本 ナス1本 パプリカ黄・赤各 1/2個 ピーマン1個 トマト1個 EXV オリーブオイル・塩・コショウ・タイム・ローリエ・ローズマリー・イタリアンパセリ・ワイルドフェンネル・バジル等フレッシュハーブ適量

1. にんにくと玉ねぎ少量はみじん切り、トマトは湯剥きし小賽の目に、他の野菜は賽の目にそれぞれ切る。
2. 1のトマトをボールに入れ、少量のにんにくと玉ねぎのみじん切り、塩・コショウ・タイム・ローズマリー・EXV オリーブオイルを加え味を調べ、温かい所に置いておく。
3. フライパンを熱しオリーブオイルで、1の賽の目野菜とにんにくみじん切りをソテーし、塩・コショウ・タイム・ローズマリーを加え野菜に火を入れる。
4. 柵取りした鰹の全面に塩・コショウし、熱したフライパンでオリーブオイルでローリエと一緒に全面をポワレする。(中心が温まる程度に焼き過ぎない)
5. 皿に3. 切り分けた4. 2のトマトソースとフレッシュハーブを添える。(鰹に粒塩をふる)



MEMO

季節の花付きズッキーニにファルスをつけて、可愛いお洒落な一皿は南仏気分で召し上がれ♥
旬の鰹は鉄分も豊富でとってもヘルシーな海の幸、美味しくしっとりと仕上げるには火を入れ過ぎないこと。
ズッキーニをはじめプロヴァンス野菜は、フレッシュハーブと上手にナチュラルなフレンチがおすすめです。