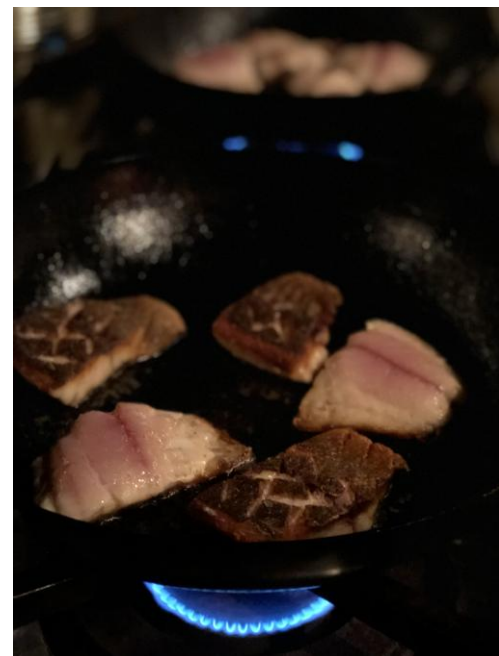


## Filet d'ISAKI poeler avec aubergine marine et tomate a la provencale

「イサキのポワレ 茄子マリネ トマトプロヴァンサル」



(4人分) イサキ正味 280g 茄子4本 トマト中粒4個 にんにく 1/2片 アンチョビ小スプーン1 粒マスタード小スプーン1 ケッパー大スプーン1 白ワインビネガー15cc EXV オリーブオイル 60cc パン粉 50g 塩・コショウ・輪切り唐辛子・ウインターセイボリー・タイム・イタリアンパセリ・バジル・フェネル適量

1. イサキは鱗と頭と内臓を取り除き、水で洗い、三枚におろし、腹骨と小骨を取り、切り分け皮面に包丁で切り込みを入れる。(ポワレ時に身が反りかえないようにするため)
2. にんにくとアンチョビはみじん切り、茄子は縦にハーフ、トマトはヘタを取り横にハーフに切る。
3. ボールに2のにんにくの半量・アンチョビ・塩・コショウ・白ワインビネガーを入れ、ホイッパーでかき混ぜ EXV オリーブオイルを加え混ぜ合わせ、粒マスタード・ケッパー・輪切り唐辛子を加え混ぜマリナードを作る。
4. 2の茄子を油で素揚げし、塩をふりバットに並べ、3のマリナードをかけマリネする。
5. ボールにパン粉と残り半量のにんにくみじん切り、ハーブのみじん切り、塩・コショウと適量の EXV オリーブオイルを加え混ぜ合わせる。
6. 2のトマトの切り口を上にして並べ、塩・コショウし、5を載せ、200℃に熱したオーブンで10分程焼き、表面をきつね色に香ばしく焼き上げる。(トマトプロヴァンサル)
7. フィレにし切り分けた1のイサキの両面に塩・コショウし、熱したフライパンでオリーブオイルで皮面からポワレし、中火で皮がカリッとなる様にハチブ程火を入れ、身を返し焼き上げる。
8. 皿に4. 6. 7. を盛り、フレッシュハーブを添える。

## MEMO

富士山麓と近海の季節の恵みを、フレッシュハーブの爽やかな香りでヘルシーにいただきます。

魚のポワレは皮面をカリッと焼き上げるのが、美味しく仕上げる調理のコツ。

茄子マリネは、保存も出来ますので多めに作り、いつでも気軽にいただける夏の常備菜に最適です。

トマトプロヴァンサルは魚でも肉でもどんな料理にでも相性の良い、プロヴァンス風トマトのオーブン焼きで、甘くて酸味の効いた柔らかトマトと表面のサクサク感が、くせになるかも。

程よく冷えたプロヴァンスの口当たりの良い辛口白・ロゼワインと、夏の食卓ちょっとおしゃれにいかがですか。

