

「真鯨と夏野菜の冷製カッペリーニ」



(4人分) 真鯨 2尾 トマト大 1個 カラープチトマト 12個 にんにく 1/6片 玉ねぎ 1/6個 キュウリ 1/2本
ピーマン 1個 インゲン 8本 オクラ 4本 茄子 1本 ゴーヤ 1/6本 カッペリーニ 320g バゲットスライス
4枚 バジル・塩・粒塩・EXV オリーブオイル・パルミジャーノレジャーノ適量

1. 真鯨はゼイゴ・内臓・頭を取り、水で洗い三枚におろし、腹骨と小骨を取り、薄皮を剥き取り、食べやすい大きさに切り分ける。
2. トマト大はブツ切りにし、にんにくみじん切りと玉ねぎスライス、少量のキュウリ・ピーマンスライスと一緒にフードプロセッサーにかけ、塩と EXV オリーブオイルを加え味を調え、冷蔵庫でストックする。
3. インゲンは塩茹で、オクラは塩でもみ塩茹でし、冷水で冷やし、水を切る。
4. 他の野菜は、それぞれ食べやすい大きさに切り、茄子とゴーヤは油で素揚げし、塩をし冷ます。
5. バジルは水洗いし、水を切り、少量の EXV オリーブオイルとミキサーにかけピューレ状にし、塩で味を調える。
6. カッペリーニは塩茹でし、冷水ですすぎ冷やして水を切りボールに入れ、塩と EXV オリーブオイルで味を調える。
7. 皿に6を盛り、両面に塩・コショウした1と、3. 4. を彩り良く盛り付け、生野菜に粒塩をふる。
8. 良くかき混ぜた2と5をかけ、パルミジャーノレジャーノとバジルの葉を添える。
9. トーストしたバゲットスライスに5を塗り、添える。

MEMO

夏が旬の駿河湾の真鯨と、富士山麓の色とりどりの有機野菜をたっぷりと、極細パスタのカッペリーニを冷製でいただきます。サッパリとしたヘルシーな美味しさでバテ気味な身体を潤わせ、夏野菜カラーで気持ちもリフレッシュさせましょう。いつになく厳しい今夏の猛暑に、「ふじのくに静岡」山海の旬の恵みに元気づけられます。

