

Maquereau griller a la crème champignon au moutarde de meaux
avec pomme de terre et epinards

「さばグリエ シャンピニオン粒マスタードクリームソース

じゃがいもとほうれん草添え」



(4人分) 鯖切り身4切れ 280g マッシュルーム8個 にんにく1/8片 玉ねぎ1/4個 じゃがいも4個 ほうれん草4株 ブロッコリー・カリフラワー等適量 白ワイン大スプーン2 生クリーム100cc 粒マスタード大スプーン1 塩・コショウ・ナツメグ・バター・EXV オリーブオイル適量

1. 鯖は頭と内臓を取り、三枚におろし、腹骨と小骨を取り、薄皮を剥ぎ、切り分ける。
2. マッシュルームと玉ねぎはそれぞれスライス、にんにくはみじん切り、ほうれん草は洗って良く水を切って食べやすい大きさに切る。
3. じゃがいもは蒸かして火を入れ、皮を剥きボールに入れ、フォークでかるく潰し、塩・コショウ・EXV オリーブオイルで味を調え温かい所に置いておく。ブロッコリー・カリフラワー等は塩茹でする。
4. 鍋を火にかけ、バターを溶かし2のにんにくと玉ねぎを炒め、マッシュルームを加え炒め、白ワインを入れ、次に生クリームを入れ、塩・コショウし弱火で煮る。ソース状に煮詰め、粒マスタードを加え混ぜ、味を調える。
5. 別鍋を火にかけ、バターを熱し2のほうれん草の軸の部分のみをまず炒め、次に葉の部分を加え素早く炒め、塩・コショウ・ナツメグで味を調える。
6. グリル板を良く熱し、両面に塩・コショウし、オリーブオイルを塗った1の鯖を、皮面から焼き目が付く様グリエする。格子状に焦げ目を付けたら、魚を返し、裏面もグリエし火を入れる。
7. 皿に3. 5. 6. を盛り、4を添える。

MEMO

寒くなって脂がのってくる鯖を網焼き風にグリエで。七輪で炭の直火で焼けば最高でしょうが、今のご時世、田舎にいてもそんな風景も見かけなくなり、ちょっと寂しい感じですね。

西洋風にマスタードのクリームソースで、コクありのクラシック仕立てでいかがでしょうか。冬野菜も活かした「さばグリエ」皆さん Bon appétit!! (ボ・ナ・ペティ!!)