

ほたてのポワレ 茸ソース

材料/2人分

- ・ほたて…200g
- ・生椎茸…1/2パック
- ・本しめじ…1/2パック
- ・マッシュルーム…1/2パック
- ・オリーブオイル…10cc
- ・無塩バター…40g
- ・にんにくみじん切り…小さじ1/2
- ・ベーコン(5mm幅にカット)…1枚分
- ・塩・胡椒…適量
- ・醤油…少量
- ・レモン…1/4個
- ・セルフィーユ・ディル…適量

作り方

- ① 生椎茸は石づきを取り除き1/4カットにする。本しめじは汚れている部分を取り除きバラバラにする。マッシュルームは1/2カットにする。
- ② ほたては塩、胡椒をする。フライパンを熱し、オリーブオイルを加え表面をこんがりと両面焼く。
- ③ フライパンに茸、バター、にんにく、ベーコンを入れ火にかける。中火で茸を香ばしく焼いていく。途中で、塩、胡椒を加えベーコンとにんにくを焦がさない様にカリカリに焼く。塩、胡椒、醤油で仕上げる。
- ④ 皿に茸ソースをのせ、ほたてを飾る。ハーブとレモンを添える。

シェフの
ポイント

茸ソースはゆっくりと茸が香ばしく焼ける様に炒めます。ほたての美味しさを味わってほしいので表面を強火でさっと焼き、中は半生状態がベストです。パンはもちろんご飯にも合います。気軽にご家庭で美味しいフレンチが楽しめます。



まぐろのタタキ 大葉ソース

材料/2人分

- ・まぐろ…150g
- ・サラダ類…適量
- ・ミニトマト(1/2にカット)…4個
- ・塩・胡椒…適量
- ・オリーブオイル…20cc
- ・大葉ソース…30cc
- 〈大葉ソース〉
- ・大葉…20枚
- ・オリーブオイル…60cc
- ・にんにく…10g
- ・白ワインビネガー…20cc
- ・塩…2g
- ・胡椒…適量

作り方

- ① 大葉ソースの材料をミキサーにかける。味をみながら塩、胡椒を加える。
- ② まぐろは塩、胡椒をして、フライパンにオリーブオイルを入れ強火で表面を焼く。粗熱を取り冷蔵庫で冷やす。
- ③ まぐろは冷蔵庫から出し、刺身の様にカットする。
- ④ 皿にサラダ(好みのサラダでよい、ボイルした野菜などもOK)を盛りカットしたまぐろをのせて大葉ソースをかける。

シェフの
ポイント

まぐろは表面を強火で焼き、中は半生状態にする事。刺身だけではなく軽く火を通した美味しさを味わえます。大葉ソースと合わせることでカルパッチョを気軽に楽しむことができ、お酒との相性も抜群です。

