

真鯛のポワレ

ほたてとサフランのスープ仕立て

材料/1人分

・真鯛…80g
・オリーブオイル…適量
・塩・胡椒…適量

〈スープ〉

・オリーブオイル…適量
・玉ねぎみじん切り…10g
・にんにくみじん切り…5g
・トマトみじん切り…10g
・ほたて…6個
・水…400cc
・サフラン…ひとつまみ
・白ワイン…30cc



作り方

- ① 真鯛の両面に塩、胡椒をする。
- ② フライパンに適量のオリーブオイルで皮目から弱火で焼く。
- ③ 皮目を焼くことで8割方火を入れ、皮目がきれいに焼けたらひっくり返し身も焼く。身の方は焼き過ぎないように残りの2割に火を入れるイメージで焼く。
- ④ スープを作る。小さめの鍋にオリーブオイルをひき、玉ねぎのみじん切り、にんにくのみじん切りを入れ弱火で炒める。
- ⑤ 少し色が付いてきたら、トマトのみじん切りを加える。
- ⑥ 次にほたてと白ワインを加え、ややレア気味に火が入ったら、ほたては取り出し、水とサフランを加え蓋をして10分加熱する。
- ⑦ 深めの皿にスープを注ぎ、ほたて、真鯛のポワレ、お好みで野菜やハーブを加えて完成。

シェフのポイント

皮目を焼く際に8割方火を入れるという火入れ加減がポイントです。ほたては火を入れすぎると固くなるのでレア気味に。スープにはパセリ等のハーブを加えても美味しくなります。



サーモンミキユイ 西京味噌のソース

材料/1人分

・サーモン…80g
・塩・胡椒…適量
〈ソース〉
・西京味噌…大さじ1.5
・白ワイン…20cc
・生クリーム…60cc

作り方

- ① サーモンに塩、胡椒をしてフライパンで皮目から中火で3分程度(目安)焼く(皮がきれいに焼けて、身の部分にも火が入り過ぎない程度)。
- ② ひっくり返し身は10秒程度さっと焼く。
- ③ ソースを作る。小さめの鍋に西京味噌、白ワインを入れて少し味噌を溶きながら加熱する。アルコールが飛んだら生クリームを加える。
- ④ 西京味噌のソースを皿に敷き、サーモンミキユイ、好みの野菜やハーブ等を飾る。



シェフのポイント

ミキユイとは、半生を意味するフランス語です。皮目を焼いて身には火が入りすぎないように注意します。ソースは西京味噌のほどよい甘さを活かした味です。

