

真鯛のキャベツ包み

マッシュルームソース

材料/2人分

- ・真鯛フィレ(皮なしの80~100gサイズ)…2切れ
- ・マッシュルーム…100g
- ・生クリーム…25g
- ・無塩バター…15g
- ・キャベツ…2枚
- ・塩・胡椒…適量
- ・片栗粉…適量

作り方

- ① ソースを作る。マッシュルームを薄くスライスし、小鍋に入れ、軽く塩(目安0.5g)を振ってひたひたの水(目安250cc)を加え火にかけ、沸騰したら蓋をし、弱火で25分間煮出す。
- ② ①を布で搾る様に漉し、水分は再び小鍋に戻し50ccになるまで煮詰める(搾りかすは取っておく)。生クリーム、無塩バターを加え、塩、胡椒で味を調え、水溶性片栗粉で軽くとろみをつける。
- ③ 真鯛を3cm大にカットし、容器(皿でも可)に入れラップをし、電子レンジ(500Wで1分 / 600Wで50秒)で火を入れる。
- ④ ③の真鯛をフォークなどでほぐし、取っておいたマッシュルームの搾りかすを粗みじんにしたものとあえ、塩を振って下味をつけ、半量ずつラップで球状に包む。
- ⑤ キャベツを2%ほどの塩分濃度のお湯(1リットルのお湯に対して大きじ1杯の塩が目安)で3~4分ゆで、氷水に落とし、鮮やかな緑色を保つ。
- ⑥ ④のラップを取り、⑤のキャベツで改めて包み、皿の中央に盛り付け、②のソースを上からかけ、好みでブラックペッパーを砕いて散らす。



マッシュルームのゆで汁をしっかり煮詰めることがポイント。マッシュルームの香り豊かなクリームソースと真鯛の相性を楽しんでください。



ブロッコリーに覆われたサーモンの

ムニエル マスタード香るソース

材料/2人分

- ・サーモンフィレ(皮なしの80~100gサイズ)…2切れ
- ・ブロッコリー…100g
- ・白ワイン(辛口)…100cc
- ・生クリーム…10g
- ・無塩バター…10g
- ・ディジョンマスタード(洋辛子ペースト)…10g
- ・ピンクペッパー…適量
- ・塩…適量
- ・強力粉…少々
- 〈付け合せ〉
- ・ミニトマト・サラダ…適量

作り方

- ① サーモンに塩で下味をつけ、強力粉をまぶす。フライパンにオリーブオイル30g(分量外)と無塩バター10gほど(分量外)入れ火をつけ温まったところにサーモンを入れ両面軽く焼き色を付ける。蓋をして火を消し、4分ほどおき、ゆっくり火を入れる。
- ② ブロッコリーを下ゆです。2%ほどの塩分濃度のお湯(1リットルのお湯に対して大きじ1杯の塩が目安)で1分ほどゆで、氷水に落とし、鮮やかな緑色を保つ。水気を切り、粗みじんにしておく。
- ③ ソースを作る。小鍋に白ワインを入れ火にかけ、中火で20ccになるまで煮詰めていく。煮詰まったところに生クリーム・無塩バター・マスタードを加えよく混ぜ、塩で味を調える。
- ④ 皿に①のサーモンを置き、③のソースに②のブロッコリーを加えサーモンにかける。
- ⑤ 上からピンクペッパーをお好みで振り、周りにサラダやミニトマトなど彩りを添える。



今回のソースはフランスの伝統的なソースです。マスタードを加えることで家庭でも味のブレがなく作ることができます。

