

カキを使ったおかずの一例

Oyster

Recipe: カキのソテー ヒ ジャガイモのガレット



Sauteed oyster & Galette of potatoes
saka'e's ouchi cafe

今回、「レドムーン」という品種のじゃがいもを使用しました。米粘質が多く、ゆがら甘いのある代わり。

材料

((ジャガイモのガレット)) 2皿分

- ・じゃがいも ... 2個
- ・塩こしょう ... 少々
- ・オリーブ油 ... 大さじ1
- ・米粉チーズ ... 大さじ2
- ・バター ... 10g

((カキのソテー))

- ・生かき ... 80g (生食用のもの)
- ・塩こしょう ... 少々
- ・小麦粉 ... 適量
- ・オリーブ油 ... 大さじ1
- ・白ワイン ... 大さじ3, 30cc (1/2用)
- ・バター ... 5g
- ・しょうゆ ... 大さじ1

((食前野菜))

- ・スイスタード (塩ゆで)
- ・レモン ... 1/8個 (←100)



作り方

① ジャガイモのガレット

- ① 皮をむき薄くスライスし水ですらした後に、水気をとり2mm幅位に干切りに。(干切リスライサーがあればそれで)
- ② フライパンをよく熱してから、オリーブ油を入れ塩こしょうをいれ入れフライ返しで手回ししながら焼き色をつける。
- ③ 途中ひっくり返し裏面に米粉チーズをかけ面をカリカリにしていく。仕上げにバターを加え焼き色がしっかりついたう取り出す。(フライパンはそのままソテーに使います)

② カキのソテー

- ① かきを水洗いし水気をとり塩こしょうし小麦粉を軽くまぶす。
- ② よく熱したフライパンにオリーブ油を入れ①のかきを入れ焼き色がついたら大さじ3の白ワインを加え煮立、たらがきを取り出す
- ③ ②のフライパンに30ccの白ワインとしょうゆを入れ煮立てば②のかきとバターをもととろろめがうめる

(仕上げ) お皿にガレットを置きかきのせか、おいたレモンと食前野菜をソースをかけたら完成!