



春野菜と鯛のポワレ
新じゃがのホワイトソース

sakae's ouchi cafe



Recipe

春野菜と鯛のポワレ
新じゃがのホワイトソース



材料 (4人分)

- ・鯛の切身... 4切れ
- ・カリフラワー... 16房 (今回は色付きのものを使用)
- ・スナップエンドウ... 12本
- ・オリーブオイル... 大さじ4

(ソース材料)

- ・新じゃが... 2個
- ・新たまねぎ... 1個 (薄スライス)
- ・バター... 20g
- ・アンチョビペースト... 10g
- ・にんにく... 1片
- ・牛乳... 100ml
- ・ローズマリー(生)... 1本

【下準備】

- じゃがいもを洗いラップに包み、300wのレンジで片面3分ずつ加熱し、やわらかくなったら皮むきする。
- にんにくを包丁の腹でつぶしニンニクを取り
- スナップエンドウのすじを取り
- 下ゆで用の湯をわかし
- 新たにたまねぎの皮むき半分は縦にスライスする。



① 小鍋にバターを入れ、中火にかき玉ねぎを炒める。しんなりしたら弱火にしさらに5分程炒める



② 牛乳とローズマリーを加えカキ回す。沸騰直前で火を消しローズマリーを取る



③ じゃがいもを加えブレンダーやミキサーにかける。アンチョビペーストも加え全体まぜる。



④ 春野菜をゆでる。沸かした湯に1分ほど塩を入れカリフラワーとスナップエンドウを1分~1分半ゆで、氷水につけ、その後スッキングペーパーで水気をとる。



⑤ 鯛のポワレをつくる。スッキングペーパーで余分な水分をとる。



⑥ ちぢみ予防に皮目に切り目を入れる (背側と腹側と平行に切れ目を入れる)



⑦ フライパンにオリーブオイルを入れ中火にかき、魚身の皮目から火を通す。油を上にかき回しながら焼く。(約8分)



⑧ 表面にも火が通火が弱く、パットに出し余熱で中まで火を通す



⑨ お皿にソース、ゆでたカリフラワー、スナップエンドウ、鯛を盛り、お好みでブラックペッパーをひく。