

辻調の楽しい食卓～帆立貝のムニエル、グリーンピースの煮込み添え
 <4人分>

帆立貝(殻付き) 12個
 小麦粉、バター、サラダ油

<グリーンピースの煮込み>
 グリーンピース(冷凍) 260g
 ベーコン(スライス) 80g
 玉ねぎ 1/2個
 レタス 100g
 ブイヨン(固形や粉末ブイヨンを湯で溶いたもの) 200ml
 ブーケ・ガルニ(パセリの茎、タイム、ローリエ) 1束
 バター 30g



塩、こしょう

<作り方>

帆立貝の下処理をする

- ①帆立貝の殻のふくらんでいるほうを下にして持つ。すき間の開いているところから、平たいほうの殻に沿ってパレットナイフを差し込み、貝柱をはずす。
- ②貝柱を完全に殻からはずして、平たいほうの殻をはずす。
- ③貝柱と下の殻の間にパレットナイフを入れて、身を殻からはずす。汁ごとボウルに落とす。



- ④ヒモ、ワタ、薄膜を手で取り除く。コライユ(上の写真のさんご色の部分)もついていれば取り除く。
- ⑤貝柱についている白く固い部分を取り除く。

⑥冷水でサッと洗い、水けをよくふき取る。



グリーンピースの煮込みを作る

①玉ねぎは薄切り、レタスは太めのせん切りにする。ベーコンは7~8mm幅に切る。
パセリの茎、タイム、ローリエを束ねて糸で縛り、ブーケ・ガルニを作る。

②鍋にバター10gを熱し、小さな泡が立ち始めたらベーコンを入れて炒める。
玉ねぎを加え、色づけないように炒める。玉ねぎがしんなりしたらレタスを加えて炒め、
さらに、グリーンピースを加えて炒める。



③ブイオンを注ぎ、ブーケ・ガルニを加え、紙ぶたをしてしばらく煮込む。

④煮汁が半分ほどになったら、仕上げに冷たいバター20gを加えてコクと濃度をつけ、塩、こしょうで味を調える。

帆立貝をムニエルにする

①帆立貝に塩、こしょうをする。小麦粉をたっぷりまぶし、余分な粉をしっかりと払い落とす。



②フライパンに帆立貝が1/3~半分つかる程度のバターとサラダ油を熱する。最初、大きかった泡が小さくなり始め、少し色づいたら帆立貝を入れる。

- ③火力を調整し、油脂の状態を保ちながら、時々、底に焦げつかないようにフライパンを揺らす。
帆立貝の裏側が色づいて焼き固まったら静かに裏返す。



- ④周りの焼き油をすくい、帆立貝にかけながら焼く。
全体がこんがり色づき、指で押してぷりとした弾力を感じたら取り出す。

- ⑤熱いうちにグリンピースの煮込みと共に皿に盛りつける。

