

辻調の楽しい食卓～南仏風野菜の煮込み

南仏風野菜の煮込み

<材料> (4人分)

\*ラタトゥイユ (南仏風野菜の煮込み)

- 赤ピーマン ..... 1/2 個
- ズッキーニ ..... 1/2 本
- なす ..... 1 本
- トマト ..... 1.5 個
- エシャレット ..... 20g
- にんにく ..... 1/2 片
- タイム ..... 1 枝
- トマトペースト ..... 5g
- オリーブ油 ..... 適量

\*ポーチドエッグ

- 卵 ..... 4 個
- 酢 ..... 適量



\*ソース・ヴェルト

- ソース・マヨネーズ ..... 100 g
- 卵黄 ..... 1 個分
- 白ワイン酢 ..... 10ml
- マスタード ..... 大さじ 1
- サラダ油 ..... 200ml

青寄せ

\* 付け合わせ

- ほうれん草 ..... 1/2 束
- 水 ..... 約 100ml
- セルフィーユ ..... 4 枚
- 塩、こしょう ..... 各適量



\*ラタトゥイユを作る。

1. 鍋にオリーブ油を熱し、たたきつぶしたにんにくとエシャロットのみじん切りを色づけないように炒める。皮を湯むきして種を取り、粗く刻んだトマト、トマトペースト、タイムを加え、蓋をしてやわらかくなるまで蒸し煮する。



2. ピーマンはピーラーで皮をむき、7～8mm角に切る。ズッキーニ、なすも7～8mm角に切り、それぞれオリーブ油で炒め、ザルにあけて余分な油を切る。



3. 1に2の野菜を加えて、塩、こしょうをし、蓋をして野菜がやわらかくなるまで火を通す。



4. バットに取り出し、氷をあてて冷やす。



\*ポーチドエッグを作る。

1. 鍋に卵の高さの1.5倍程度まで水を入れ、沸騰したら酢（水1ℓに対して50ml）を加える。
2. 湯の表面が軽く動くくらいの火加減にし、卵を一度器に割り入れてから静かに湯に入れる。



3. 2本のフォークで卵白を中央に寄せ、約3分間火を通す。



4. 半熟状態になれば取り出し、氷水で冷やす。



5. 周りの卵白を切り取って形を整え、ペーパータオルで水分を取り除き、冷蔵庫で保管する。



\*青寄せを作る。

1. ほうれん草の1/4量と水約100mlをミキサーにかける。



2. ほうれん草が十分につぶれたら、残りのほうれん草を加え、さらにミキサーにかけてどろどろになるまで十分にすりつぶす。目の細かい布をかぶせた漉し器にあけ、しっかりと絞って液体を鍋に入れる。



3. 弱火で温めて、表面に浮いて固まった青寄せを布の上ですくい取る。

\*ソース・マヨネーズを作る。

1. ボウルに卵黄、塩、こしょう、マスタードを入れ、白ワイン酢の半量を加え、よく混ぜる。
2. 泡立て器でかき混ぜながら油を少しずつ加え、乳化させる。
3. 油を半量ほど加えたら残りの酢を加えていったん濃度をゆるめる。
4. 残りの油を少しずつ加えながらかき混ぜる。油が全部入ったら、強にかき混ぜてしっかり乳化させる。塩、こしょうで調味する。

\*ソース・ヴェルトを作る。

1. ソース・マヨネーズに出来上がった青寄せを混ぜる。



2. 水を適量加え、ポーチドエッグにかけて覆うことのできる固さに調節する。



\*盛り付け

1. 皿にラタトゥイユを盛り、その上にポーチドエッグをのせる。
2. ポーチドエッグの表面を覆うようにソース・ヴェルトをたっぷりかけ、セルフィーユを飾る。