

辻調ごちそうクッキング 舌平目のムニエル、グルノーブル風

調理：辻調理師専門学校 西洋料理 教授 若林 知人

舌平目のムニエル、グルノーブル風

材料（4人分）

舌平目……………4尾
 小麦粉……………適量
 バター……………40g
 サラダ油……………60ml
 グルノーブル風付け合せ
 レモン……………1個
 ケイパー……………40g
 クルトン……………食パン1枚分（12枚切り）
 パセリのみじん切り……………8g
 ブール・ノワゼット
 バター……………120g
 レモン汁……………適量
 塩、こしょう



<下準備>

●舌平目の下処理をする

1.ひれをはさみで切り取る。



2.裏の白い皮を上にして置き、尾から頭に向かって包丁でうろこを取り除く。

3.表の茶色い皮は、尾から頭に向かって一気にはぎ取る。



4.尾と頭を切り落とす。

切り落とした頭をだし汁などに用いる場合は、内臓を切り落とす。

- 5.身の内臓を取り除いた切り口から中骨にそってついている血合いの膜を切って、ため水でよく洗い、水分を拭き取っておく。



●付け合わせを用意する

◎レモン

- 1.表面をよく洗う。
- 2.両端を切り落とし、立てて置き、上の切り口から下に向かって果肉に沿って包丁をおろし、果肉ができるように薄皮も一緒にむく。
- 3.皮の袋に沿って両側から包丁を入れて果肉をはずす。



- 4.取り出した果肉を角切りにする。

◎ケイパー

- 1.ケイパーは酢を軽く絞る。

◎クルトン

- 1.薄切りの食パンの耳の3方を切り取る。
- 2.耳を残した辺を向こう側にして置き、耳を切り離さずに、パンの厚みと同じ幅に切る。
- 3.耳を残した辺を左にして置き、右からパンの厚みと同じ幅に切る。



- 4.フライパンにバターとサラダ油を熱し、バターの泡が小さくなったら角切りにした食パンを入れ、常に動かしながら炒める。



5.食パンが薄いきつね色になったら、ざるにあけ、油を切り、クッキングペーパーに広げる。



◎パセリ

- 1.茎から葉をちぎり取る。
- 2.葉を水で洗い、ペーパータオルで水気を取る。
- 3.葉を粗く刻み、さらに細かく刻む。

<作り方>

●舌平目のムニエルを焼く

- 1.フライパンにバター、サラダ油を熱し始める。
- 2.舌平目に塩、こしょう、小麦粉をつける。



- 3.バターの泡が細かくなり、薄い茶色に色づいてきたら入れ、舌平目を入れる
- 4.焼き色がついたら裏返す。



- 5.アロゼしながら火を通す。
- 6.網に取り出して油を切る。
- 7.皿に舌平目を盛り、レモン、ケイパー、パセリを散らす。

●ブル・ノワゼットを作る

- 1.バターを鍋に入れて火にかけて溶かし、塩、こしょうする。
- 2.香ばしい香りが立ち、泡が消えて色づいてきたら、火を消してレモン汁を加える。

<盛り付け>

- 1.皿に盛り付けた舌平目にブル・ノワゼットをかける。

辻調ごちそうクッキング すずきのポワレ、南仏風

調理：辻調理師専門学校 西洋料理 教授 若林 知人

すずきのポワレ、南仏風

材料（4人分）

すずきの切り身（皮つき 80g のもの） 4 枚
タイム……………8 枝
にんにく……………1 片
オリーブ油（マリネ用）……………15ml

エクストラバージンオリーブ油

塩、こしょう



<下準備>

●すずきの切り身をマリネする

1.すずきを皮つきで約 80g の切り身 4 枚に切り分ける。



2.皮に 3～4 か所、切込みを入れる。

3.ちぎったタイムと薄切りのにんにくを散らし、オリーブ油をかける。



4.ラップをかぶせて冷蔵庫で 20～30 分マリネする。

<作り方>

1.すずきの油をふいて塩、こしょうをする。

2.フライパンにオリーブ油適量を熱し、皮目から入れて焼く。



3.皮がパリッと焼けてほぼ火が通ったら、裏返して反対側をさっと焼く。



4.焼けたら網に取り出して油を切る。

バイエルディ

材料（直径 10cm 4 枚分）

- ズッキーニ …………… 1 本
- なす …………… 1 本
- トマト（小） …………… 3 個
- にんにく …………… 1/2 片
- タイム …………… 2 枝
- エクストラバージンオリーブ油、塩、こしょう

<下準備>

ズッキーニ、トマトを皮つきのまま 3mm 厚さの輪切りにする。なすは皮を縦に数カ所むき、同様に輪切りにする。

<作り方>

- 1.フライパンにオリーブ油を多めに熱し、なすを並べ入れて軽く色づく程度に両面焼いて取り出す。
ズッキーニも同様にオリーブ油で焼く。
- 2.クッキングペーパーににんにくの切り口をこすりつけ、オリーブ油を塗る。ズッキーニ、なす、
トマトの順に、少しずつらしながら円形に並べ、塩、こしょうをする。
- 3.ちぎったタイムの葉を散らし、オリーブ油少量をかけ 200 度のオーブンで全体が熱くなるまで焼く。

ポロねぎのフライ

ポロねぎの白い部分 …………… 60g

<下準備>

- 1.ポロねぎの白い部分をせん切りにする。
- 2.塩をした湯でさっとゆで、ザルにあげて水気を切る。

<作り方>

160~170 度の油で揚げて、塩をする。

タブナード

材料（出来上がり 140g 分）

- ブラックオリーブ …………… 100g
- ケイパー …………… 10g
- にんにく（すりおろし） …………… 3g
- アンチョビーペースト …………… 5g
- エクストラバージンオリーブ油 …………… 30ml
- 塩、こしょう

<作り方>

1. にんにくをすりおろす。
2. 材料をすべてフードプロセッサーに入れ、なめらかになるまで攪拌する。

ブル・フォンデュ

材料（4人分）

- バター …………… 150g
- 水 …………… 30ml
- レモン汁 …………… 5ml
- 塩、こしょう

<作り方>

1. 鍋に水とレモン汁を入れて火にかけて、沸騰したら火を弱めて、バターを少しずつ加えながら泡立て器でかき混ぜ、乳化させる。

<仕上げと盛り付け>

1. ブール・フォンデュにタブナード 60g を加えて混ぜ合わせ、塩、こしょうで調味する。
2. 皿にバイエルディを盛りつけ、すずきを皮目を上にしてのせる。ポロねぎのフライをすずきの上のせる。周りにソースを流し、その周りにエクストラバージンオリーブ油を少量流す。

