

すずきのポワレ南仏風、たっぷり季節野菜添え

<材料> (4人分)

すずきの切り身 (100g のもの)4 切れ
グリーン・アスパラガス4 本
スナップエンドウ8 本
そら豆3 さや
あわび茸80g
ズッキーニ1/2 本
玉ねぎ1/2 個
プチトマト8 個
オクラ8 本



タイム8 枝
にんにく1 片
白ワイン50ml
白ワイン酢30ml
水30ml
エクストラバージンオリーブ油50ml

オリーブ油
塩、こしょう

<すずきの下処理>

①すずきの皮目の水分を、キッチンペーパーを使ってしっかりふき取る。



②すずきの皮目に切り込みを入れる。



A Act OnTV

<野菜の下処理>

①グリーン・アスパラガスは固い部分の皮をむき、食べやすい大きさに切る。



②スナップエンドウは筋を取る。



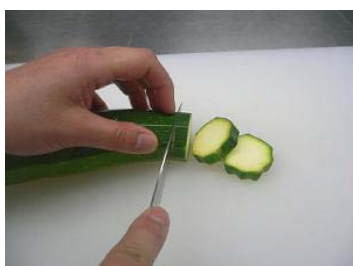
③そら豆はさやから取り出し、薄皮を取り除く。



④あわび茸は適当な大きさに手でちぎる。



⑤ズッキーニ、玉ねぎは食べやすい大きさに切る。



Act OnTV

⑥プチトマトはへたを取る。

⑦オクラは塩をふって板ずりし、表面の毛を取り除く。水で洗い、大きければ半分に切る。



⑧にんにくは皮と芽を取り除き、薄切りにする。



<すずきと野菜の火通し>

①にんにくチップを作る。フライパンにオリーブ油とにんにくを入れ、弱火にかける。

にんにくに火が通ってきつね色になったら取り出す。



②塩、こしょうしたすずきをフライパンに入れ、皮目から焼く。



Act OnTV

③タイムと野菜を加え、塩、こしょうし、魚と一緒に焼く。

プチトマト4個をソース用に残し、他の野菜は火が通ったものから取り出す。



④すずきに八割程度火が通ればひっくり返し、身の方を少し焼いて取り出す。



<ソース作り>

①フライパンに残したプチトマトをフォークでつぶし、白ワインを加えて煮詰める。

白ワイン酢を加えてさらに煮詰め、水を加える。塩、こしょうで味を調べ、エクストラバージンオリーブ油を加え、しっかり混ぜる。



<盛り付け>

①皿の中央にすずきを盛り、彩りよく野菜を盛り付ける。野菜にソースをかけ、にんにくチップをちらし、タイムを添える。