

辻調ごちそうクッキング CAPPON MAGRO (カッポン・マーグロ)

調理: エコール辻東京 西洋料理 教授 平形清人

<材料> (4人分)

スキャンピ海老	6尾
才巻き海老	4尾
ムール貝	4個
あさり	8個
ほうぼう	1尾
かさご	1尾
やりいか	1杯
白ワイン	100ml
じゃがいも	1個
カリフラワー	1/4株
ブロッコリー	1/4株
さやいんげん	8本
ズッキーニ	1/2本
にんじん	1/3本
ピーツ(缶詰)	2個(小)
固ゆで卵	2個
ブラック・オリーブ	8個
グリーン・オリーブ	8個
食パン	適量

※サルサ・ヴェルデ

にんにく	5g
アンチョビー	1枚
赤ワイン酢	大さじ1(15ml)
ピクルス	1本
ケイパー	大さじ1
松の実	大さじ1
イタリアン・パセリ	20g
ハジリコ	5g
パン粉	大さじ1
エクストラバージン・オリーブ油	100ml
塩、こしょう	



※ドレッシング

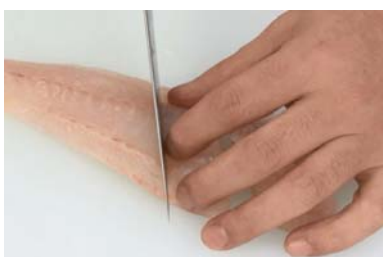
白ワイン酢	大さじ1(15ml)
アンチョビペースト	小さじ1
レモン汁	大さじ1(15ml)
エクストラバージン・オリーブ油	100ml

〈下準備〉

- ① スカンピ海老2尾は半分に切って背わたと砂袋を取り除き、4尾は殻をむいて背わたを抜く。
才巻き海老は背わたを抜く。



- ② ほうぼうとかさごは3枚におろして骨を取り除き、皮をひいてそれぞれ3等分に切る。



- ③ やりいかはさばいて胴と足に分け、胴は輪切りにし、足は4等分する。



- ④ あさりは水で洗う。ムール貝は足糸を抜き、水で洗う。

- ⑤ ジャがいもは1cm幅の輪切りにする。ズッキーニとにんじんは5mm厚さの薄切りにする。
さやいんげんは筋を取って4~5cm長さに切る。

- ⑥ カリフラワーとブロッコリーは小房に分ける。ビーツは7~8mm幅の輪切りにする。

- ⑦ 固ゆで卵はくし形に切る。

〈作り方〉

- ① 鍋にあさり、ムール貝と白ワインを入れ、水をひたひたに加えて火にかけて、貝の殻が開いたら取り出す。



- ② ①の液体でスカンピ海老、才巻海老、やりいか、ほうぼう、かさごをゆでる。



- ③ ジャがいも、カリフラワー、ブロッコリーは塩ゆでし、ざるに上げる。ズッキーニ、にんじん、さやいんげんは塩ゆでて水に落とし、水気を取る。



- ④ ドレッシングを作る。ボウルにアンチョビーペースト、レモン汁、白ワイン酢を入れて混ぜ合わせ、塩、こしょうし、エクストラバージン・オリーブ油を少しずつ加えながら混ぜる。



- ⑤ 魚介類に④のドレッシングをかけて、マリネする。オリーブ、さやいんげん、にんじん、ズッキーニはドレッシングで和える。



- ⑥ サルサ・ヴェルデを作る。ミキサーにエクストラバージン・オリーブ油、赤ワイン酢、にんにく、ケイパー、ピクルス、アンチョビー、松の実、パン粉を入れて攪拌し、イタリアン・パセリ、バジリコを加えてなめらかになるまでさらに攪拌する。塩、こしょうで味を調える。



- ⑦ 器にサルサ・ヴェルデとトーストした食パンを敷き、サルサ・ヴェルデをかけながら、野菜類と魚介を彩りよく積み重ね、ゆで卵を添える。

