

辻調ごちそうクッキング 詰め物入りめかじきのソテー

調理:エコール辻東京 西洋料理 教授 平形清人

<材料(4人分)>

めかじき(4mm厚さ)..... 8枚(600g)

■ 詰め物

めかじきの切れ端(上記の分量より).....50g

むき海老.....50g

玉ねぎ.....80g

にんにく..... 1/2片

パン粉.....30g

ミント.....8枚

トマト・ソース..... 大さじ2杯

ペコリーノ・チーズ.....30g

■ ソース

プチ・トマト.....8個

干しぶどう.....10g

マルサラ酒.....適量

松の実.....10g

白ワイン酢.....20ml

白ワイン.....40ml

はちみつ.....10g

オレンジジュース.....100ml

レモン汁.....適量

フェンネルシード.....少量

エクストラバージン・オリーブ油.....30ml

サラダ用葉菜類.....適量

オレンジ皮.....適量

オリーブ油.....適量

エクストラバージン・オリーブ油.....適量

塩、こしょう.....適量



■ 下準備

むき海老は粗く刻む。

玉ねぎ、にんにくはみじん切りにする。

ミントはみじん切りにする。

ペコリーノ・チーズはすりおろす。

プチ・トマトは4つに切る。

干しぶどうはマルサラ酒につけて戻す。

松の実はローストする。

〈作り方〉

■詰め物を作り、めかじきで巻く。

- ① めかじきをラップに挟んで、肉叩きで約3mm厚さに叩きのばす。10cm×15cmの長方形に切り揃え、切れ端は粗く刻む。



- ② 鍋にオリーブ油を熱し、玉ねぎとにんにくを炒めて火を通し、めかじきの切れ端、海老を加えて炒める。パン粉を加えて弱火で軽く炒める。



- ③ ②をボウルに移して粗熱を取り、ペコリーノ・チーズ、トマト・ソース、ミントを加えて混ぜ、塩、こしょうで味を調える。



- ④ ラップにオリーブ油を塗り、めかじきを広げ、塩、こしょうする。③の詰め物を8等分して軽く握って、めかじきにのせて巻く。



■ソースを作る。

⑤ 鍋に白ワイン、白ワイン酢、はちみつを入れてアルコール分を飛ばし、1/3量になるまで煮詰める。



⑥ オレンジジュース、フェンネルシードを加えて半量になるまで煮詰め、泡立て器で混ぜながらエクストラバージン・オリーブ油を加える。



⑦ プティ・トマト、マルサラ酒でもどした干しぶどう、松の実、レモン汁を加えてトマトに軽く火が通るまで煮て、塩、こしょうで味を調える。



■めかじきを焼いて仕上げる。

⑧ フライパンにオリーブ油を熱し、めかじきに塩、こしょうをして焼き全体に焼き色をつけて取り出す。



⑧ 皿に⑧のめかじきをのせ、ソースをかける。サラダ用葉菜類をエクストラバージン・オリーブ油と塩で和えて添え、すりおろしたオレンジの皮をかけて完成。

