

すずきのサルティンボッカ

<材料> (4人分)

すずきの上身・・・・・・・・・・・・・・ 400g  
 生ハム (薄切り)・・・・・・・・・・・・ 4枚  
 セージの葉・・・・・・・・・・・・・・ 8枚  
 小麦粉・・・・・・・・・・・・・・ 適量

白ワイン・・・・・・・・・・・・・・ 150ml  
 鶏の出し汁・・・・・・・・・・・・・・ 150ml  
 バター・・・・・・・・・・・・・・ 60g  
 オリーブ油・・・・・・・・・・・・・・ 適量

\*付け合わせ

トマト・・・・・・・・・・・・・・ 1個  
 ブロccoli・・・・・・・・・・・・・・ 1/2株  
 空豆・・・・・・・・・・・・・・ 4さや  
 スナックえんどう・・・・・・・・・・・・ 8さや  
 ホワイトアスパラガス・・・・・・・・・・ 4本  
 にんにく・・・・・・・・・・・・・・ 1片  
 エクストラバージン・オリーブ油・・・・ 適量

塩、こしょう

<作り方>

①付け合わせの準備をする。

トマトは皮を湯むきし、8等分のくし形に切り、種を取る。  
 ブロccoliは小房に切り分け、塩ゆでにする。冷水に落とし、水気を取る。  
 スナックえんどうは筋を取り、塩ゆでにする。冷水に落とし、水気を取る。  
 空豆はさやをむき、実を塩ゆでにする。冷水に落とし、水気を取って薄皮をむく。  
 ホワイトアスパラガスは軸の下の固い皮をむき、塩ゆでにし、ざるに上げて冷ます。  
 適当な長さに切る。



**Act OnTV**

準備できたもの。



②すずきの上身は皮を引き、8等分に切り分ける。



③②のすずきに塩、こしょうをし、セージの葉、半分に切った生ハムをのせる。  
ハムの余った部分は折り返してすずきを包む。



④フライパンにオリーブ油を熱し、③のすずきに小麦粉をまぶして焼き、両面に軽く焼き色をつける。



⑤④のフライパンの余分な油を捨て、白ワインを加えて香りをつける。すずきに火が通ったら、取り出して保温しておく。

⑥白ワインが半量に煮詰まったら、鶏の出し汁を加える。下味の塩、こしょうをし、半量になるまでさらに煮詰める。



**A Act OnTV**

- ⑦付け合わせを仕上げる。フライパンにエクストラバージン・オリーブ油、芽を取って叩きつぶしたにんにくを弱火で熱し、にんにくの香りを油に移す。  
①の野菜を加えて温め、塩、こしょうで味を調える。



- ⑧⑥にバターを加え、塩、こしょうで味を調え、すずきを戻して温める。



- ⑨器にすずきを盛り、⑦の野菜を添える。

