

◆◇真鯛のポワレ夏野菜のバリゲール（汁のすくない煮込み）◇◆

～材料 4人分～真鯛のポワレ～

真鯛（骨付き）300 g にんにく 1 片 新生姜 30 g 新玉葱 1 個 茄子 1 本 スナップエンドウ 8 本 ミニトマト 12 個

～夏野菜のバリゲール～

らっきょ 50 g イタリアンパセリ 1 PK 鶏ミンチ 100 g バター 25 g EX オリーブオイル 30 g 塩コショウ（分量外） 白ワイン 200 g（米酢 50 g みりん 200 g でも可）

1. 骨付き真鯛の処理

骨にそって切り、骨をはずす、三枚おろしにする＜★はずした骨は小鍋に入れる＞

皮はそのまま、きつめに塩をする（15 分おく）

水で洗い流し、キッチンペーパーで水気をとる 皮目に包丁を入れる

2. 野菜の処理

にんにく（1 片） 皮をむく＜★剥いた皮は小鍋に入れる＞

新玉葱 くし切り＜★剥いた皮は小鍋に入れる＞

茄子 大き目の一口大に切る

スナップエンドウ 大き目の一口大に切る＜★筋は小鍋に入れる＞

ミニトマト 半分にカット

らっきょ、イタリアンパセリ、新生姜は、粗みじん切り

3. ソース（汁）

小鍋にひたひたのお水をいれ火にかけ、野菜くずと骨から出汁をとり、

沸騰してから、鶏ミンチを塊のまま入れ、鶏ミンチの色が変わるまで火にかける

一度ザルで濾して、小鍋に戻し（濾したものは廃棄する）煮詰める

4. 鯛をフライパンで焼く

鯛の皮目を下にして、にんにくと香草（ローズマリーなど※なくても可）入れて焼く（中強火）

ナスを入れる、油を足して炒める

鯛に 8 分目ほど火が入ったら裏返し（皮目がぱりっと、身は透明な部分が少し残る程度）

いったん、皿に取り出しておく

新玉葱と白ワイン（米酢とみりんで代用可）を入れ煮詰める

3 のソースを半量程度入れ、さらに煮詰める

スナップエンドウと塩・胡椒を入れる（5 つまみ程度入れ 味を見る）

トマトを入れて味見をし、うすければ塩を足す
バター、新生姜、らっきょ、イタリアンパセリ、最後に EX オリーブオイルを入れて
火を止める

5. 鯛と野菜の配置を考え、見栄えよく盛り付ける

◆◇ アメリカンチェリーとカスタードのケーキ ◇◆

～材料 4 人分～カスタード～

卵黄 2 個分 牛乳 200 g 砂糖 65 g 薄力粉 23 g ブランデー 7 g アメリカンチェリー
20 個

～生地～

卵白 2 個分 砂糖 40 g 薄力粉 65 g 塩 3 g バター溶かす 30 g 砂糖（分量外）

1. カスタードを作る

卵を卵黄と卵白にわけ、カスタードに使うのは「卵黄」だけ

A：卵黄に砂糖を入れる、泡だて器でよく混ぜる

小鍋で牛乳を温める（注：沸騰させないようにする）

A に薄力粉を入れ混ぜる、少しずつ温めた牛乳をいれながら混ぜる

全て混ぜたらザルで濾して、小鍋に入れ直して、火にかける（弱火）

木べらもしくはスクレイパーで鍋肌と鍋底に注意して、やさしく混ぜる（手を止めずに、
だまにならないように混ぜ続ける）

もったり（重くなる感じ）や色に透明感が出てきたら火から外してボールに戻し、
ブランデー（もしくは、バニラエッセンス可）を入れてまぜ、カスタードそのものの表面を
覆うようにラップする

2. 生地づくり

卵白と半量の砂糖をいれ泡立てる、泡だて器でポトリと落とせるぐらいになったら、残りの
砂糖をいれてさらに混ぜる

薄力粉をふるいながら少しずつ入れていく（ダマにならないように混ぜ合わせる）

溶かしバター・塩を入れて、型に入れる

3. アメリカンチェリーの処理

半分にして種を取る

※果物は水分の少ない酸味があるものも合う（いちご、バナナ、金柑など）

4. 生地を型に入れトントンと平らにする、その上にカスタード、アメリカンチェリーを入
れ、分量外の砂糖を表面に上からふる

190 度に予熱したオーブンで 45 分焼く

様子を見ながら焦げてきそうになったら、表面をアルミ箔で覆ったり、温度を 180 度にさげる

焼き上がりのあたたかいままでも、冷蔵庫で冷やしてからでもお召し上がりいただけます