

# 香ばしく焼き上げたぶりと 柚子胡椒風味の白ワインソース

## 材料/2人分

- ・ぶり…60g×2切れ
- ・ノイリーブラッドドライ…125g
- ・白ワイン…90cc
- ・エシャロット…30g
- ・魚のだし  
(魚のあら、白ワイン、  
セロリ、野菜のくずを煮たもの)  
…125cc
- ・タイム…1本
- ・マッシュルーム…100g
- ・柚子…1個
- ・柚子胡椒…適量
- ・生クリーム(47%)…250g
- ・塩…適量
- ・菜の花…適量
- ・マイクローリーフ…適量

## 作り方

- ① エシャロット、マッシュルームをスライスして鍋に入れ、ノイリーブラッドドライ、白ワイン、タイム、魚のだしを入れ、1/4になるまで煮詰める。目の細かいシノワで漉す。  
※シノワがないご家庭では布巾、細かい目のザル、大きめの茶漉しなどで代用可。
- ② 生クリームを加え一度沸かし、柚子の汁を入れて柚子胡椒、塩で味を調える。
- ③ ぶりをグリルパンもしくはフライパンで香ばしく焼く。皿にぶりを盛り上から白ワインソースをかける。
- ④ 下ゆでした菜の花を飾り、おろし金で柚子の皮をすりおろす。マイクローリーフを散らす。

シェフの  
ポイント

冬の代表的な魚種の一つを柚子胡椒風味に仕上げた白ワインソースでいただくイタリアンと和の融合的な一皿。ぶりは鮮度が良ければしゃぶしゃぶにして白ワインソースをかけても美味しいです。



# まぐろとオルツォのサラダ仕立て

## 材料/2人分

- ・まぐろ…40g
- ・アツラガム…20g
- ・オリーブオイル…20cc
- ・グラニュー糖…ひとつまみ
- ・クレソン…1束
- ・ルッコラ…1パック
- ・アサリ…50g
- ・シラス…20g
- ・寒天…0.5g
- ・ローストアマニ…1g
- ・オルツォ…20g
- ・トマト…20g
- ・エシャロット…20g
- ・イタリアンパセリ…1束
- ・オリーブオイル…20cc
- ・黒オリーブ…4粒
- ・レモン…1/4個
- ・ケーパー…5g
- ・ディル…1束
- ・セルフィーユ…1束

A



## 作り方

- ① まぐろをスライスしてアツラガム、オリーブオイル、グラニュー糖で10分間マリネする。
- ② オルツォを塩ゆでして冷まし、カットした(A)である。
- ③ クレソン・ルッコラは水にさらしておく。
- ④ シラスは100°Cのオーブンで加熱し乾燥させ、ミキサーでパウダー状にする。
- ⑤ アサリを水から煮て漉し、その汁に寒天でとろみをつける。皿にすべて盛りつけ、ローストアマニを散らす。

シェフの  
ポイント

日本の代表的な魚種のまぐろをヘルシーなイタリアンに仕上げました。まぐろはマリネしすぎると食感が変わるので長く漬けすぎないこと。レタスで巻いてマヨネーズをかけても美味しいと思います。

