

# MENU

## — オードブル —

丹後の黒アワビと活ハモと上賀茂トマトのバリエ  
トマトジュレとすぐきパウダー添え

## — スープ —

エンドウ豆の冷製スープ

## — 魚料理 —

すぐきと真だこのポワレ、賀茂なすと万願寺とうがらし添え  
上賀茂キューリとバシルのソース

## — デザート —

万願寺とうがらしのジェラードと煎茶のプリン

## — ドリンク —

有機栽培珈琲

## — お土産 —

抹茶のパウンドケーキ

2016.7.3


# Recipe


すずきと真だこのポワレ、賀茂ナスと万願寺とうがらし添え  
上賀茂キュウリとバジルのソース


## 材料(1人分)


- スズキ (60g のフィレ) ● 真だこ スライス 5 枚 ● 賀茂ナス 1/4 個 ● バルサミコ
- 万願寺とうがらし 1 本 ● キュウリ 1/4 本 ● ニンニク 1 片 ● 人参 適量
- バジル (細かく刻む) 4 ~ 5 枚 ● アンチョビ (細かく刻む) 4 ~ 5 枚
- レモン汁またはライム汁 1/3 個分 ● エキストラバージンオリーブオイル
- 白ワイン少量 ● シェリービネガー (白ワインビネガー可) ● ピンクペッパー
- オリーブオイル (焼き用) ● ひまわり油、サラダオイル可 (揚げ用) ● 食用の花
- ハーブ (バジル、ナスタチュームの花、ディル、フェンネルなど) ● 塩、コショウ


スズキは塩をして 1~2 時間置き臭みをとる。


 **1** 水分を拭き取りコショウをして、オリーブオイルをひいたフライパンで皮面からこんがり焼く。(家庭では魚焼きグリルでスズキにオリーブオイルをかけて焼くと良いでしょう)

 **2** タコはフライパンにニンニクをこすりつけて香りを付けオリーブオイルで軽く焼き白ワインを少しかけ、アンチョビ、塩、コショウで味を付ける。

 **3** 賀茂ナスは皮を剥いて 3cm 角に切り、塩水であくを抜き、水気を取る。小麦粉を薄くまんべんなくまぶし、160℃のひまわり油で揚げ、塩をふる。(ナスと油は相性が良い)

 **4** 万願寺とうがらしは三等分に切り、種を取る。塩、オリーブオイルをかけオーブンで焼く。

 **5** 人参はピーラーで細長く切り氷水でさらす。ピンとなったらよく水気をきる。

 **6** キュウリは種を取り 5mm 角に切り、鍋に水、塩少々入れ沸騰させキュウリを入れ、緑色がきれいになったら、ザルにあげ氷水でさらす。

## Recipe

すずきと真だこのポワレ、賀茂ナスと万願寺とうがらし添え  
上賀茂キューリとバジルのソース

### <バルサミコソース>

バルサミコを鍋で 1/5 量になるまで弱火でゆっくりと煮詰める。

### <バジルソース>

ボールにシェリービネガー、塩コショウを入れ、そこへエキストラバージンオリーブオイルをかくはんしながら、少しずつ入れ混ぜ合わせる。

(シェリービネガー 1 に対しエキストラバージンオリーブオイル 4)

レモン汁かライム汁で味を調える。

提供する直前に細かく刻んだバジルの葉と合わせる。

(バジルの葉は早く刻むと色が変わり香り少なくなります)

### <盛り付け>

皿にスズキを盛りタコのスライス、キューリ、賀茂ナス、万願寺とうがらしを添え、バジルソースとバルサミコソースをかける。

ハーブ、食花、人参も盛り付け、ピンクペッパーをちらす。



# Recipe

## 煎茶のプリン

### 材料(器 7 個分)

- 生クリーム 200cc
- 牛乳 100cc
- グラニュー糖 45g
- 卵黄 4 個分
- 煎茶パウダー 15g



卵黄にグラニュー糖を入れ白っぽくなるまですり混ぜる。



生クリームと牛乳を鍋に入れ温める。①に少しずつ入れ合わせこす。



②に煎茶を入れ溶かし、器に流し入れ、蒸し器で8分(中火)蒸す。

LE RESTAURANT

