



CHALLENGE!

お料理教室

Let's Cooking

鯖のかぶら蒸し 春スタイル

今回は、春の代表的な食材である鯖を使った料理を紹介します。

1 鯖の下準備をする。
火が通りやすいように皮に切り込みを入れ、両面にかかる塩をする。水で戻した昆布を用意し、その上に鯖を置く。

ポイント 30分くらい前に準備しておくといでしょう。塩で表面がしまり、臭みを出す効果があります。

2 かぶは皮をむいて、すりおろす。水気はしっかりしぼっておく。塩、こしょうをし、薄口醤油、みりんを加え混ぜる。

3 卵白をつのがたつくくらい、しつかり泡立てる。
2に、桜えびと泡立てた卵白（ $\frac{1}{3}$ くらい）を入れ、さつくり混ぜる。

4 鯖の上に3をのせ、白ワインを適量まわしかける。ラップをし、蒸し器で12分蒸す。

ポイント 白ワインは800円くらいのものでOK。辛口タイプがおすすめです。ワインをかけることで、魚の臭みがとれますよ。

5 魚を蒸している間にソースを作る。玉ねぎとマッシュルームを2ミリくらいの厚さにスライスする。

6 鍋に玉ねぎ、マッシュルーム、白ワイン、コンソメを入れ火にかける。

7 水分が8〜9割程度なくなったら、生クリームを入れる。

8 さらに半分くらいになるまで煮詰め、砂糖を2つまみ入れる。

ポイント 砂糖を入れると、ワインの酸味が抜けおいしいソースになります。だんだん泡立ってくるので注意しましょう。

9 ソースが半分くらいになり、とろみが出てきたら、玉ねぎ、マッシュルームをこす。

ポイント 取り出した玉ねぎとマッシュルームは、冷凍しておいてクリームスープなどに入れるといいですよ。

10 最後に塩、こしょうをし、味を調える。

11 鯖が蒸しあがったらお皿に盛り付け、ソースをかける。



今回は、鯖を使いましたが、鯛や鰯などでもいいですよ。お家で手軽にできるフランス料理、ぜひ作ってみてくださいね。

総料理長 前川 健司

ラ セーヌ マリアージュ 四日市
四日市市伊倉1-1-27 059-351-4122



● 材料	
鯖(切り身)	4人分
かぶ(皮をむいたもの)	4切
薄口醤油	400g
みりん	小さじ1/2
桜えび	小さじ1/2
卵白	40g
水でもどした昆布	1個分
(鯖より1回り大きいもの)	4枚
● ソース	
玉ねぎ	1/4個
マッシュルーム	4個
白ワイン	200cc
コンソメ	ティースプーン
生クリーム	7分目程
砂糖	300cc
	2つまみ

お皿に盛り付ける季節の野菜、菜の花 など