

Maquereau ABURI avec croquant de legumes au citron

「フレッシュ サバ炙り 香味野菜 レモン風味」



(材料 4人分) サバ正味 240g レモン 1個 玉ねぎ 1/4個 セロリ 1/4本 にんじん 1/4本
キュウリ 1/2本 赤・黄パプリカ各 1/2個 ミニトマト 8個
大根・生姜・イタリアンパセリ・塩・粒塩・コショウ・EXV オリーブオイル適量

(作り方) 調理時間 30分

1. レモンは半分輪切りスライス、残りは汁を絞りボールに濾す。
2. 1のレモンスライスを鍋に入れ、水少量・EXV オリーブオイル適量・塩を加え火をかけ、弱火で柔らかく煮て、冷ます。
3. 1のレモン汁に塩・コショウをホイッパーで混ぜ、3倍量のEXV オリーブオイルを少しずつ加え混ぜ合わせる。
4. サバはかま上で頭と内臓を取り、3枚におろし、腹骨と小骨を取る。
5. 4のかまの部分は多少身を付けて切り分け、身は薄皮を剥いて、内面と皮面をガスバーナーで炙り、冷蔵庫で冷ます。
6. トマトはハーフにカット、生姜は千切り、他の野菜はそれぞれ太めの千切りにする。
7. 5のかまの両面に塩・コショウし、熱したフライパンでオリーブオイルで皮面よりポワレし、中火で皮面がカリッとなる様ハチブ程火を入れ、身を返し焼き上げる。
8. 6の千切り野菜をボールに入れ、塩・コショウし、良く混ぜた適量の3で合える。
9. 皿に8. 切り分けた5. 7. 6のトマト、2を盛り、サバの切れ面に粒塩をふり、残りの3を良く混ぜて全体にかけ、イタリアンパセリを添える。

富士宮市 石川 光博さん 作

2013.11.17 沼津魚市場(株) サバを使ったアイデア料理コンテスト