

# 魚介と野菜のテリーヌ 三つ葉のソース

4人前

## ◇ 材料

サーモン	100 g	ブロッコリー	1/3株
エビ	6本	大根	1/10本
帆立貝	4個	薩摩芋	1/4本
キャベツ(グリーンボール)	1/2個	菜の花	1/2束
人参	1/2本	コンソメ	250 g
里芋	3個	ゼラチン	20 g

## ◇ 作り方

- ① サーモンに塩をして馴染ませ帆立貝と一緒に湯通し冷やす。
- ② エビに串を打ち茹でて冷やす。
- ③ 薩摩芋・里芋はホイルに包んでオーブンでローストする。
- ④ 大根・人参は棒状に切りコンソメで軟らかく煮る。
- ⑤ ブロッコリー・菜の花はポイルして氷水にとり冷やす。
- ⑥ 鍋に④のコンソメを入れて温め、氷で戻したゼラチンを入れて塩で味をととのえる。
- ⑦ パウンド型にラップをひきキャベツを周りに貼り付ける。
- ⑧ 残りの野菜とサーモン・殻をむいたエビ・半分にカットした帆立貝を彩りよく並べていく。
- ⑨ ⑥のコンソメを流し、上部をキャベツで蓋をしてラップで包み冷蔵庫で冷やし固める。
- ⑩ 皿に切り分けて三つ葉のソースをかけて完成！

## 《三つ葉のソース》

三つ葉	1束	フードプロセッサーに
すりごま	10 g	オリーブオイル、すりごま、
オリーブオイル	60 g	ニンニク、アンチョビ、
ニンニク	適量	塩を入れて攪拌させる。
アンチョビ	2～3枚	攪拌したら三つ葉・粉チーズを入れて
粉チーズ	10 g	再度攪拌して出来上がり！
塩	適量	