

白身魚のエスカベッシュと 菜の花のサヴァイヨン

材料(4人分)

・白身魚	400g
・玉葱	1/2個
・人参	1/4個
・蓮根	5cm
・パプリカ	1個
・ニンニク	2片
・唐辛子	1本
・塩	適量
・グラニュー糖	40g
・酢	60ml
・サラダ油	150ml
・小麦粉	適量
・揚げ油	適量
・菜の花	1束
・卵黄	2個
・酢	適量
・バター	50g
・塩	適量
・胡椒	適量
・ナッツ	15g



作り方

Let's
Cooking

- 1 玉葱・蓮根・パプリカは薄切り、人参は千切りにする。
- 2 鍋に半分量のサラダ油とニンニクを入れて弱火にかけ、ニンニクの香りがサラダ油に移ったら唐辛子と①の野菜を入れて炒める。(野菜に火は通し過ぎないようにします。)
- 3 ②に塩・グラニュー糖を入れて味を馴染ませたら酢を入れて一度沸かします。
- 4 白身魚を長方形に切ります。
- 5 ④の白身魚に塩・胡椒をして、揚げ油で揚げる直前に小麦粉を付けます。
- 6 揚げ油を190℃くらいに熱し、⑤の白身魚を入れて表面がカリッとなるように揚げます。
- 7 揚げた⑥の白身魚をバットに入れて、③を上からかけ常温に置いて冷まし皿に盛りつけます。
- 8 菜の花は塩茹でします。
- 9 ボウルに卵黄と少量の水を入れて湯煎にかけながらホイッパーで泡立てていきます。(ホイッパーですくって、のの字が書けるくらいです。)
- 10 ⑨に溶かしたバターをホイッパーで混ぜながら合わせ塩・胡椒を入れて味を整えます。
- 11 菜の花を皿に盛り付け⑩のサバイヨンを上からかけ刻んだナッツを飾ったら出来上がりです。

MEMO

