



ブリのマリネ

Marinated Yellowtail

《材料》

- ブリ・・・・・・・・・・400g
- 玉葱・・・・・・・・・・1個
- 人参・・・・・・・・・・1本
- セロリ・・・・・・・・・・1本
- 鷹の爪・・・・・・・・・・1本
- ローリエ・・・・・・・・・・1枚
- 酢・・・・・・・・・・100cc
- 砂糖・・・・・・・・・・大さじ1.5
- オリーブオイル・・・・適量
- ニンニク・・・・・・・・1片

- 塩・・・・・・・・・・適量
- 酒・・・・・・・・・・適量

《作り方》

- 1 玉葱はスライス、ニンジンとセロリは千切りにする。
ニンニクは皮をむいてつぶし、鷹の爪は種を取る。
- 2 オリーブオイルとニンニクをフライパンに入れる。弱めの中火にし、軽く火を通した後、玉葱・人参・セロリを加え、焦がさないように軽く炒める。
- 3 鷹の爪と砂糖を加え火が通ったら、酢とローリエを加え更に火を通す。
酸味が飛んだら味見をし、砂糖で味を調整する。(A)
- ※油が浮いてくるようなら、水を加えて中和させる。
- 4 ブリは一口大にカットし、酒を入れた塩水に10分程つけて臭みを取る。
ペーパーで水気を取り、塩で下味をつける。
- 5 ブリに小麦粉をまぶし、オリーブオイルをひいたフライパンで焼く。
- 6 焼きあがったブリをソース(A)に10分程つけた後、皿に盛りつける。

アピールポイント

ブリをマリネにして、すっきりとした味わいになりました。



講師コメント

しっかりと基本を守った調味料の使い方をしています。
焼き上がりのブリを10分浸水させているので、味が良く馴染んでいます。



函館短期大学付設調理製菓専門学校 日本料理研究室長 北川 陸雄