



和風ブリの野菜巻き

Vegetable filled Yellowtail Rolls

《材料》

□ブリ・・・・・・・・・・300g

□アスパラ・・・・・・・・4本

□人参・・・・・・・・・・1/2本

□大葉・・・・・・・・・・6枚

□塩・・・・・・・・・・少々

□胡椒・・・・・・・・少々

□小麦粉・・・・・・・・大さじ1

【餡】

□出し汁・・・・・・・・130cc

□酒・・・・・・・・・・少々

□みりん・・・・・・・・大さじ1/2

□醤油・・・・・・・・大さじ1

□砂糖・・・・・・・・大さじ1/2

□だいたい酢・・・・50cc

□酢・・・・・・・・・・10cc

□片栗粉・・・・・・・・適量

《作り方》

- 1 アスパラは4等分し、人参は細長く切り、それぞれ軽く茹でる。
- 2 薄く切ったブリに、塩・胡椒をふり、大葉・アスパラ・人参を巻いた後、全体に小麦粉をまぶす。
- 3 巻き終わりを下にしてフライパンで焼き、ひっくり返しながら全体に火を入れる。
- 4 鍋に、出し汁・酒・みりん・醤油・砂糖・だいたい酢・酢を入れ過熱し、片栗粉でとろみをつけて餡を作る。
- 5 盛り付けたブリに餡をかける。

アピールポイント

普段豚肉で作ることが多い野菜巻きを、ブリでアレンジしてみました。大葉を使いさっぱりとした風味です。



講師コメント

タンパク質の多いブリの切り身を割れないように上手に巻いて焼いています。臭い消しに大葉で巻いた点や、餡にだいたい酢を使った点も良いですね。

