



平目のやわらか蒸し 生姜が香る蕪のムース添え

蒸した旬の平目に、蕪の自然な味わいがマッチ。
ご家庭でも楽しめる本格フランス料理です。

材料(2人前)

- 平目切り身…2枚 ●蕪…150g ●玉ねぎ…10g ●ねぎ…25g
- ジャガイモ…20g ●塩…適量 ●こしょう…適量 ●オリーブ油…適量
- パン粉…適量 ●ハーブミックス…適量

[A]

- ローリエ…1枚 ●クローブ…少々 ●生姜スライス…少々



1 一口大に切った蕪をやわらかくなるまで塩ゆでする。ゆで汁はとっておく。同時に、塩、こしょう、オリーブ油をまぶした平目をラップで包み、蒸し器で8分ほど蒸す。



2 オリーブ油をフライパンにひき、刻んだねぎ、薄切りにした玉ねぎを中火でしんなりするまで炒める。その後、薄くスライスしたジャガイモを加え、さらに炒める。



3 ②がひたるくらいの蕪のゆで汁を加えて、中火で2~3分煮込んだら、蕪、[A]を入れてサッと煮込む。その後、よく冷ましたら、ローリエを取り出してミキサーにかける。



4 蒸した平目にハーブミックスを混ぜたパン粉をつけ、予熱しておいた225℃のオーブンで2~3分焼く。仕上げに③とお好みで下ゆでした蕪の茎と一緒に盛り付ける。

👉 ここがPOINT!

蕪のゆで汁で、風味豊かなヘルシーな味わいに!
野菜を煮込む際に水ではなく蕪のゆで汁を使うことで、野菜本来の風味が引き立ち、ヘルシーな味わいに仕上がります。



3種のきのこのスープ カップチーノ仕立て

旬を迎えた種々のきのこの濃厚な風味が堪能できる、
秋にふさわしい香り豊かな一品です。

材料(2人前)

- 玉ねぎ…50g ●ジャガイモ…15g ●野菜ブイヨン…200cc
- ローリエ…1枚 ●バター…10g ●オリーブ油…適量 ●牛乳…適量
- 生クリーム…少々 ●塩…適量 ●こしょう…適量

[B]

- マッシュルーム…70g ●しいたけ…30g ●まいたけ…50g



1 フライパンにバターとオリーブ油をひき、薄切りにした玉ねぎ、その後、スライスしたジャガイモ、[B]を入れてさらに炒める。



2 ①にブイヨン、ローリエを入れ、弱火で5分ほど煮込んだら、ローリエを取り出す。



3 粗熱を取った②をミキサーにしっかりとかけ、裏ごしをする。お好みで生クリームを加えると、よりなめらかな口当たりになる。



4 ボールに牛乳を入れ、こしょうを振り、よく泡立て、器に移した③の上にかければできあがり。

👉 ここがPOINT!

石づきを捨てずに、コクと風味に活かす!

200℃のオーブンでローストしたきのこの石づきをブイヨンに加えると、コクと風味に一層深みを出すことができます。



今回の
シェフ

南砺市「L'enseleiller(ランソレイエ)」

高見 敦司 さん

富山県南砺市立野原東1752-3
TEL.0763-62-2977

1976年岐阜県各務ヶ原市生まれ。岐阜・名古屋の店を経て渡仏。2012年L'enseleillerを開業。南砺市立野原の自然豊かな地で、農家さんが作り出す実り多き野菜が主役のフランス料理を提供している。