



レシピ動画を公開中!
WEB限定レシピも。
「えるふぶらざNet」もご覧ください。
www.elfplaza.jp



Gochiso
recipe

鯖と新じゃがいものオーブン焼き & お米とえんどう豆のスープ

材料(2人前)

- 鯖(切り身)…2枚 ●新じゃがいも…3個 ●ローズマリー…2枝
- にんにく…1片 ●オリーブ油…大さじ3 ●白ワイン…100cc
- パセリ(みじん切り)…適量 ●レモン…1/4個 ●塩・こしょう…適量



① 新じゃがいもは皮をむき、厚さ5ミリ程度の輪切りにして芯が残るくらいに下ゆでする。ローズマリーは長さ3センチ程度に切る。



② 鯖は斜めに切り込みを3か所入れる。切り込みに①のローズマリーとスライスしたにんにくを差し込み、塩・こしょうをふる。



③ 耐熱容器に新じゃがいもを並べ、軽く塩・こしょうをしてから鯖をのせる。オリーブ油を全体にふりかけ、白ワインを流し入れる。



④ 180℃のオーブンで15分ほど焼き、鯖に火が通ったら取り出す。パセリをふり、レモンを添えたらできあがり。

👉 ここがPOINT!

脂の多い鯖はグリルやオーブン料理に!

鯖は脂の多い魚なので、グリルやオーブン料理が適しています。出てきた脂がじゃがいもに染みこんでおいしいですよ。



材料(2人前)

- 米…100g ●えんどう豆…80g ●ベーコン(うす切り)…1枚
- 玉ねぎ…1/8個 ●ビーフコンソメスープ…500cc ●バター…30g
- パルミジャーノチーズ…大さじ2 ●パセリ(みじん切り)…適量 ●塩・こしょう…適量



① 生の米とえんどう豆をそれぞれやや固めに下ゆでしておく。米は10分程度、えんどう豆は5分程度が目安。



② 鍋にバター10gを入れて火にかけ、スライスしたベーコンと玉ねぎを炒める。玉ねぎがしんなりしたらビーフコンソメスープを加える。



③ ①の米とえんどう豆、パセリを加え、お米がお好みの固さになるまで煮る。軽く芯が残る程度の固さがおすすめ。



④ 塩・こしょうで味を調えて加熱を止め、残りのバター20gとパルミジャーノチーズを加えて手早く混ぜたらできあがり。

👉 ここがPOINT!

水気の残し方に注意しましょう!

水気の多さがリゾットとの違いです。仕上がりは「お米料理」と「スープ」のちょうど中間ぐらいに水気を残すのがポイントです。



今回の
シェフ

福井市「トラットリア タヴォラ」
オーナーシェフ 宮谷 弘一 さん

福井県福井市高木中央2丁目2505 TEL.0776-63-5302

1959年福井県池田町生まれ。福井市内の結婚式場、ホテル、レストランの料理長を経て、2011年に地物野菜を中心とした自然派イタリアンレストランの同店をオープン。ホームページ <http://tavola-fukui.blogspot.jp/>