

# RECETTE

料理名 オマール海老と野菜を纏ったスズキのバプー ルノー酒風味のバターソース

French Bar et homard avec légumes à la vapeur, sauce beurre de pernord



## 使用材料: 4 人前

材料名	材料(French)	数量	単位	使用原価
鱸	Bar	240	g	
魚のすり身	Mousse de poisson	20	g	
黄ズッキーニ	Courgette jaune	4	枚	
緑ズッキーニ	Courgette verte	4	枚	
黒オリーブ	Olive noir	4	枚	
ディール	Aneth	2	本	
プチトマト	Petit tomate	4	枚	
冷オマール海老	Homard	2	本	
茄子のフォンダン	Fondant d'aubergine	140	g	
ソース	Sauce			
ペルノー酒	Pernord	90	cc	
フュメ・ド・ポワソン	Fume de poisson	90	cc	
オーシャンクラムジュウ	Jue de coquillage	90	cc	
バター	Beurre	40	g	
コーンスターチか片栗粉	Féculé	適量		
レモン汁	Jus de citron	適量		
			合計	

## 作り方

- ①スズキを60gにカットして軽く味をして水気を切る。
- ②黄緑ズッキーニはスライス(大きさを見て1/2か1枚づつ)をブランチールする。
- ③解凍したハイプレッシャーのオマール海老は4カットスライスし、2枚とズッキーニ2種・黒オリーブ・ディール・トマトをスズキの皮面に5g、程すり身をナッペしてその上に並べて軽く上から塩をする。
- ④ペルノー酒を1/3まで煮詰める。
- ⑤フュメを1/2まで煮詰めクラム汁を加え2/3まで煮詰め煮詰めたペルノー酒と合わせバターモンテシフェキュールとレモン汁・塩・胡椒で味を整える。
- ⑥スズキは75°Cのバプー ルで7~8分火入れする。(6分位で一度確認)
- ⑦茄子のフォンダンを添えてスズキの上からソースをかけて仕上げる。

