

秋鮭のミラノ風いくら添え ～ ペンネパスタをともに～

<材料6人分>

北海道産秋鮭(切り身) 6枚210g(35gを6枚)	【ミラノ風たまご】 たまご	L1コ
塩いくら 50g	粉チーズ	8g
キャベツ 150g	パセリのみじん切り	4枝
ベーコンスライス 1枚(20g)	オリーブオイル	45cc(3回使用)
水 180cc	サラダオイル	適量
ニンニク 1かけ	小麦粉	適量
とうがらし 1本	塩	適量
ペンネパスタ 84g	こしょう	適量
トマト水煮ダイスカット 2/3缶300g		
白ワイン 30cc		
白ワインピネガー 30cc		
グラニュー糖 5g		

<作り方>

下処理(骨も皮も取り除く)した秋鮭の切り身を用意します。
ボールにたまご、粉チーズ、パセリのみじん切りを入れ、混ぜ合わせます。
秋鮭に塩・こしょうをして、うすく小麦粉をまぶして、 の中に入れます。
テフロンのフライパンにサラダオイルを熱し、 のたまごをくぐらせた秋鮭を
弱火で十分に火が通るまで両面をこがね色に焼き上げます。
平鍋にオリーブオイル、ニンニク、とうがらしを入れ、香りが出るまで炒め、
ひと口に切り分けたキャベツ、水を入れ、塩・こしょうをして、やわらかくなるまで
煮る。
オリーブオイル、ニンニク、とうがらしに、ゆで上げのペンネパスタを入れ、
塩・こしょうで味をととのえ、つけ合わせとします。
オリーブオイル、ニンニク、とうがらし、トマトの水煮、白ワイン、白ワインピネガー、
グラニュー糖、塩、こしょうでトマトソースを作ります。
盛り皿にペンネパスタ、キャベツの煮込み、その上に焼き上げた秋鮭のミラノ風、
いくらとイタリアンパセリを飾り、トマトソースをかけてできあがりです。

秋鮭・ほたて・小えびのクリームソース いくら添え

<材料6人分>

北海道産秋鮭(切り身) 12枚240g(20gを12枚)	白ワイン	40cc
北海道産ほたて貝(貝柱) 生M玉 3コ	牛乳	300cc
小えび(皮むき31-40) 12尾	生クリーム	100cc
マッシュルーム 3コ	バター	20g
ブロッコリー(ひと口サイズ) 6コ	レモン	1/8コ
ごはん 2合	片栗粉	適量
いくら 50g	塩	適量
	こしょう	適量
	セルフィユ	適量

<作り方>

下処理(骨も皮も取り除く)した秋鮭の切り身、ほたて貝、小えび、マッシュルーム
スライスを用意します。
平浅鍋に少量のバターと の材料を入れ、白ワイン、牛乳、生クリームを入れ、
塩、こしょうをして、弱火にして加熱します。
 の材料に十分火が通ったところで火を止めて、バットなどに秋鮭、ほたて貝、
小えびを取り出します。
残った のソースを煮つめ、塩、こしょうで味をととのえ、片栗粉でとろみをつけて、
バター・レモンジュースを入れ、ソースとします。
炊いておいたごはんをプリンカップなどに入れ、盛り皿に盛りつけ、ゆでたブロッコリー、
 の秋鮭・ほたて貝・小えび、 のソースをたっぷりかけ、いくら、セルフィユを飾り、
できあがりです。

