

Dauphin Ivre (ドーファン・イーヴル) さんに教えていただいた料理のレシピ

★魚介のサラダ 地のみかんのドレッシング★

<ドレッシングの分量>			
・みかんのしぼり汁	30 ml	・白ワインビネガー	15 ml
・塩	小さじ1/5 (指先で3つまみ)	・こしょう	適宜
		・サラダ油	20 ml

<サラダの分量>			
・レタス	1/3 ~ 1/4	・ジャガイモ	1個
・パプリカ	1/3	・レモン汁	適宜
		・アボカド	1/2
		・白身魚	
		・エビ	

① サラダの下処理をする

○ジャガイモはたわしで水洗いし、皮をむく。(芽は必ず取りのぞく。)

むいたジャガイモを2cmのさいの目切りにして、ボウルに入れ、水にさらす。

さらし終わったら、なべにジャガイモと水を入れて火にかける。

竹ぐしをさして、やわらかくなったらザルにあげ、冷ます。

○レタスは水洗いし、水を切っておく。

適当な大きさにちぎる。

○パプリカは水洗いし、2cmの角切りにする。

○アボカドは半分にカットし、種を取り除く。

スプーンで皮から実をはがし、大体2cm四方くらいの大きさに切る。(切ったらすぐに断面にレモン汁をぬり、変色を防ぐようにする。)

② ドレッシングを作る

○みかんをスクイーズでしぼる。この時、種や大きなかすが入るようなら、取りのぞく。

○ボウルに、みかん汁、白ワインビネガー、塩、こしょうを入れる。

○サラダ油を糸を引くように少しずつたらしながら、ホイッパーでかき混ぜ合わせる。

③ 魚介をソテーし、サラダを盛りつける

○白身魚、エビは、塩(適宜)を振り、数分置いておく。

○その後、フライパンを熱し、熱くなってからサラダ油でソテーする。

○ソテーしている間に、ボウルに入れた野菜にドレッシングを混ぜ、味見して皿に盛りつける。

○焼きあがったら、魚介も盛りつける。

★柿のジュレ ビーガンスコーンに添えて★

<柿のジュレの分量>

・柿 1個 ・砂糖 大さじ2

<スコーンの分量>

・薄力粉 400g ・砂糖 60ml ・ベーキングパウダー 小さじ2
・ココナッツファイン 80g ・豆乳ヨーグルト 200ml
・サラダ油 90ml

*今回、スコーンはシェフが焼いてきてくれました。

柿のジュレの作り方

- 柿は皮をむき、種を取ってさいの目に切る。
- 鍋にカットした柿と砂糖を入れて火にかける。
- 弱火から中火くらいで、コトコトとやわらかく煮込む。
- 煮込んだら冷ます。
- 皿にスコーンを置き、冷めた柿のジュレをかけて出来上がり!!