

RECIPE
03

サーモンのソテー 県産かぶのブルーテソース 県産さといものトマト煮添え

●使用したブランド農産物：かぶ、さといも / ●調理目安時間：約20分



材料 (4人前)

- | | | | |
|-----------|---------|----------|-------------|
| ● サーモン | 60g×4切れ | ● かぶ | 2個 |
| ● オリーブオイル | 適量 | ● さといも | 300g(4個皮付き) |
| ● 殻付きアサリ | 200g | ● トマトソース | 100g |
| ● 水 | 430g | | |

作り方

- 1 さといもは皮を剥き一口の乱切りにして水400g・塩10g・砂糖30gで約7～8分加熱し火が入ったら汁を切り分量のトマトソースで和え軽くなじむ程度に煮込み塩で味を整える。
- 2 アサリは水30gで蒸し煮にして身とジュースに分ける。



- 3 かぶは茎付け根からカットして皮を剥きスライスしバター又オリーブオイルでしんなりするまで炒める。アサリのジュースを加え水分が無くなる手前まで煮込みミキサーに掛け、滑らかなピューレ状にし塩で味を整えブルーテソースとする。かぶの茎や葉の部分はボイルして付け合せとして使用する。



- 4 サーモンに塩・胡椒してオリーブオイルでソテーして火を入れる。かぶのブルーテソースを皿に引きサーモンを乗せ、さといものトマト煮、アサリを盛り彩りでかぶの茎・葉を飾り出来上がり。



考案者からのコメント



キングアンバサダーホテル鎌谷
藤田 岳 氏

埼玉県特産の「かぶ」と「さといも」を使用し、家庭でも手軽に出来る魚料理の一品に仕上げました。是非ご家庭で作って下さい。
埼玉県産の「かぶ」はほんのり甘みがあり、アサリのジュースでコクをプラスしてソースに仕上げ、「さといも」はねっとりとした肉質と舌ざわりが良く、今回は甘辛く煮てからトマトソースで軽く煮込み洋風に仕上げました。ブルーテソースとは、魚介類のストックを使いトロミのある滑らかな状態のソースのことです。