

フランス料理は、肉の骨や香味野菜などで時間をかけてブイヨンをとったり、さらに手をかけてソースを作ったり。手間がかかると思われがちです。でも簡単に作れる家庭料理もたくさんあります。この料理も30分足らずでできますよ。

手軽においしくするコツは、旨味のある素材を活用すること。今回は、アサリのコハク酸とミニトマトのグルタミン酸の2つの旨味を利用しました。香りや甘みのあるセロリや人参も加え、軽く煮込んだだけで、あつという間においしいスープになるんです。市販されているスープの素は入れません。素材の味をきちんと味わってほしいからです。

魚は、グリルよりもフライパンで焼く方が皮がパリッと仕上がるのでお勧めです。焼く10分前に塩をすく、焼いているときに出てくる魚の油をこまめに拭取ること、魚の臭みが抜けます。ただし、皮には塩をしないでください。皮から水分が出てパリッと焼けないからです。フライパンに皮目を下にして置いたら8割がた火が入るまで放置。切り身魚なら大抵はこの手法で失敗なく焼けます。そして、スープにのせればメインディッシュの出来上がりです！



熱々のスープと一緒にいただく真鯛のポワレ。身はしっとりふんわり、そして皮は香ばしくパリパリ！

イオンが取り組む「食と健康」シェフパートナーズ料理塾より

家庭で再現！シェフのヘルシーレシピ ⑤

真鯛のポワレ

香味野菜のスープ仕立て

料理番組を中心に活躍するフレンチシェフ・秋元さくらさん。

一児の母でもあり、「家族の健康と幸せを願う家庭料理」を大切に行っているそうです。既製のスープの素や調味料を使わずとも、素材の旨味を生かし、楽しむことができる、簡単フレンチレシピを教えてくださいました。



morceau
東京都千代田区有楽町1-1-2
東京ミッドタウン日比谷2F
☎03-6550-8761

morceau (モルソー)
オーナーシェフ 秋元さくら

大学卒業後、キャビンアテンダントをしていたが、26歳で料理人になることを決意。調理師専門学校を経て、フランス料理店で修業。2009年にソムリエである夫とともに東京・目黒に店を開いた。10年目の節目である、2018年3月、東京ミッドタウン日比谷に移転。



真鯛のポワレ 香味野菜のスープ仕立て

材料(4人分)

真鯛(または白身魚)4切れ、砂抜きアサリ(殻付き)400g、セロリ1本、人参1本、ミニトマト12個、ニンニクみじん切り小さじ1、水800ml、白ワイン(または日本酒)適量、タイム1枝、水溶きコーンスターチ(大さじ1の水に小さじ1のコーンスターチを溶かしたもの)、塩・炒め油適量

作り方

①真鯛に塩を振り、10分ほどおいたら水分を拭く。
②【魚を焼く】油をひいたフライパンに真鯛の皮を下にして置き、弱火で焼く。火が入ると下から身が白くなっていくが、表面2~3mmがレアな状態になるまで動かさずじっくり焼く。身の厚さにもよるが、目安は7

~10分。※魚から出てくる油を時々キッチンペーパーで拭き取る。③【同時進行でスープを作る】炒め油をひいた別のフライパンにニンニクのみじん切りを入れ、焦げないように炒める。④ニンニクの香りが出てきたらアサリを入れ、表面に油をまとわせるように炒める。⑤細めの拍子切りにしたセロリ、人参を入れ、軽く炒めたら、水と白ワイン(日本酒でもよい)を加え、強火にする。⑥アサリの口が開いたら、ヘタを取ったミニトマト、タイムを入れ、グツグツと音がする火加減で5~6分火を入れる。⑦味見をして足りなければ塩(醤油でもよい)で味を調べ、混ぜながら水溶きコーンスターチを加えてとろみをつけたら火を止める。⑧皿に熱々のスープをとり、その上に焼きあがった真鯛のせて、スープの余熱で火を通す。