

# 食べ頃しんぴ

\* 鯛 \*



2月23日~3月1日 0A

## <鯛とハマグリのおっせ 春菊とふきのとうのフルフランソース>

(材料) 1人分

●鯛の切り身	100g	●ハマグリ	3個
●ふきのとう	2個	●春菊	適量
●フテトマト	1個	●白ワイン	20cc
●生クリーム	30cc	●水	100cc
●塩・胡椒	適量	●バター	50g
●ペビーリーフ	適量		



(作り方)

- ① 鯛の両面に塩、胡椒をし鍋に入れる。ハマグリは良く洗い、鮮度確かめ、鍋に入れる。  
白ワインと水を加え、バターを約10g分加える。
- ② ふきのとうと春菊を軽くみじん切りにし、ふきのとうだけを鍋に加え火にかける。  
沸いたら弱火にし、蓋をする。
- ③ 鯛に火が通り、ハマグリが口が開いたら火を止め、皿に鯛とハマグリを取り出しておく。
- ④ 鍋のダシ汁に少し水を加え、一度沸かし、  
生クリームと残りのバターを加え乳化させ、塩、胡椒で味付けし、春菊を加える。
- ⑤ 取り出しておいた鯛とハマグリに、④をたっぷりかける。
- ⑥ フテトマトを4つに割り、飾り付ける。  
上にペビーリーフを置いて完成。

