

ブイヤベース

6人分

イサキ	1.5 匹	1人前 1フィレ1/2カット
カマス	1.5 匹	
ホウボウ	1.5 匹	
イトヨリ	1.5 匹	
ウチワエビ	3 匹	1人前 1/2カット
タチガイ	6 ケ	1人1個
トマトホール缶	300 g	
フュメドポワソン	1.5 ㍺	
サフラン(盛付け用含む)	0.5 g	*1 大分県竹田市産
葛粉	適量	
オリーブオイル		*2 ギリシャ産
小松菜	6 枚	茹でてしぼる
水菜	6 本	茹でてしぼる
ミニチンゲンサイ	1.5 本	茹でて1/4カット
玉ねぎ	6 片	茹でる
ルッコラ	6 枚	
小ネギ	6 本	切り方2種(小口切り、バトネ)
塩	適量	
白胡椒	適量	

- 1 魚、エビを塩胡椒してオリーブオイルでソテーする
- 2 鍋でトマトホール缶を炒め、フュメドポワソンを入れ、沸いところにタチガイを入れ、貝があいたら取り出す
- 3 サフランを加え、1200ml位まで煮詰める
- 4 塩胡椒をして味を整えたら、すぐにくず粉で濃度をつける

盛付け

- 1 お皿にブイヤベースを流し、魚介類、野菜を盛る
- 2 全体にサフランを散らす
- 3 中央にアイオリをのせ、全体にオリーブオイルをかけ仕上げる



フュメドポワソン

6人分 仕上がり1.5リットル

魚のあら	1.5 kg	血合いをそうじして、塩をして 30分後に水洗い
ニンニク	3 片	1/2にカット
玉ねぎ	225 g	スライス
人参	113 g	スライス
セロリ	113 g	スライス
ブーケガルニ	1 個	
水	1.5 ℓ	
白ワイン	375 cc	

- 鍋にオリーブオイル、ニンニクを入れ香りを出し、玉ねぎ、ニンジン、セロリを入れゆっくりと炒める
- 魚のあらを加え、しっかり炒める
- 白ワインを加え、鍋底をこすり、水を加える
灰汁をとりながら40分弱火～中火で出汁をとる
- あらを潰しながらシノワで濾す

アイオリ

6人分

メークイン	1 個	蒸して皮を剥き裏ごして225g位
ニンニクコンフィ	45 g	
牛乳	75 g	
生クリーム	75 g	
バター	30 g	
サフラン	0.1 g	大分県竹田市
塩胡椒	適量	

ニンニクコンフィ

ニンニクをばらし、皮付きのままオリーブオイルでコンフィにする

- 1 鍋に裏ごししたメークイン、サフランを入れ火にかける
牛乳、生クリームを加えながら温める
- 2 バター、塩胡椒をして味を整え仕上げる

ブランマンジェのベリーソース

6人分(仕上がり約195g+ソース)

		
牛乳	525 ml	
グラニュー糖	102 g	
粉ゼラチン	11 g	
アーモンドスライス	23 g	
生クリーム(35%)	125 ml	
ソース		
冷凍イチゴ	75 g	
冷凍ブルーベリー	75 g	
グラニュー糖	38 g	
レモン汁	9 ml	

- 鍋に牛乳とグラニュー糖を入れ沸かす
- アーモンドスライスを加え、蓋をして5-10分蒸らして香りをうつす
- 粗熱をとりミキサーで攪拌し、鍋に戻し火にかけ温める
- 生クリームを加え混ぜ合わせ、粉ゼラチンを加え混ぜ溶かすしボールに移す
* 沸騰させないように注意する
- 氷水をはったボールに4を当て、粗熱をとる
- 器に流し込み、ラップをして冷蔵庫で90分冷やし固める

- ソースの材料を全て鍋に入れ、グラニュー糖が溶けたら混ぜ合わせる
- 粗熱をとり、ミキサーで攪拌して完成