



Delicious Recipe

## 「佐渡寒ブリ」をつかった おいしいレシピ

脂の多い腹側と脂の少ない背側の特色を活かした調理がポイントです。

### ◎ 佐渡寒ブリのステーキ 赤ワインソース

脂ののった腹側を塩・こしょうでこんがり焼き、フルーティーなカシス入りソースで味わう。



#### 【主材料】(4人分)

- 佐渡寒ブリ(腹側) 4切れ ●エシャロット 1個
- バター 大さじ1 ●赤ワイン 250ml ●黒こしょう 少々
- ブツケ・ガルニ 1本 ●フォン・ド・ヴォー 200ml
- クレーム・ド・カシス 大さじ2 ●ほうれん草 1束
- バター 大さじ2 ●大根 6cm ●チキンブイヨン 200ml
- 塩、こしょう 少々

#### 【作り方】

1. みじん切りにしたエシャロットはバターでよく炒めてから赤ワイン、黒こしょう、ブツケ・ガルニを加え、ほとんど水分がなくなるまで煮詰める。フォン・ド・ヴォーを加え、さらに水分量が2/3量になるまで煮詰める。クレーム・ド・カシスを加え濾し、ソースを用意する。
2. ほうれん草は茹で、塩、こしょう、バターを絡める。大根はさいころ状に切りブイヨンで煮る。
3. 佐渡寒ブリはしっかり塩、こしょうをし、油を熱したフライパンで両面をこんがり焼く。
4. 器にほうれん草をしいて、佐渡寒ブリを盛り、ソースをかけて大根を添える。

### ◎ 佐渡寒ブリのサルティンボッカ風

脂の少ない背側に生ハムを巻いてフライパンで焼き、ブロッコリー入りじゃがいもピュレと楽しむ。



#### 【主材料】(4人分)

- 佐渡寒ブリ(背側) 4切れ ●白ワイン 100ml
- 生ハム 4枚 ●バター 大さじ3 ●サラダ油 小さじ1
- 砂糖 小さじ1/2 ●小麦粉、塩、こしょう 各適量
- じゃが芋 2個 ●ブロッコリー 1/2個 ●バター 大さじ2
- 牛乳 80ml ●塩 小さじ1/3 ●こしょう

#### 【作り方】

1. 佐渡寒ブリの両面に軽く塩、こしょうをふり、生ハムを巻いて薄く小麦粉をまぶす。
2. じゃが芋は皮をむいて適当な大きさに切り、少量の水で柔らかく茹でる。途中ブロッコリーも加えて一緒に茹でる。
3. 湯を切ってじゃが芋とブロッコリーをつぶし、バター、温めた牛乳、塩、こしょうを加えピュレにする。
4. フライパンでサラダ油を熱し、佐渡寒ブリを並べ入れ、両面に焼き色がつくように焼く。
5. 白ワイン、砂糖、塩、こしょうを加え、煮立てながら佐渡寒ブリに火を通す。佐渡寒ブリを取り出す。
6. フライパンに残った焼き汁を再び煮立て火からはずし、小さく切った冷えたバターを少しずつ加え、ソースを作る。
7. 器にじゃが芋のピュレと佐渡寒ブリを盛り、6.のソースをかける。



フードコーディネーター  
脇 雅世氏

脇 雅世料理教室/原野栄養専門学校  
原野栄養専門学校ディレクター/NHK「きょうの料理」  
講師/明治記念館飲食アドバイザー/シェ  
ヴァリエ・ド・タートヴァン会員(フランス・ブ  
ルゴーニュ)/株式会社ワースール取締役