

# ～菜の花と春キャベツを使った料理～



## 鮮魚のポワレと春キャベツのソース

### <使用食材>

#### 「2名分」

鮮魚	・・・100g
アサリ	・・・6ヶ
白ワイン	・・・少々
タコ足	・・・100g
菜の花	・・・2本
桜海老	・・・少量
ベーコン	・・・2枚
人参	・・・1/2本
小カブ	・・・1/2ヶ
ラディッシュ	・・・1ヶ
貝のだし汁	・・・少々

#### 「春キャベツのソース」

キャベツの葉	・・・2～3枚
オリーブ油	・・・適
ニンニク	・・・2かけ
赤唐辛子	・・・1/2
アンチョビ（フィレ）	・・・1～2枚
ゆで汁	・・・約30g
塩	・・・適
バター	・・・適

### <Let's Cooking>

- ① タコ足は、一口大に切り細かく包丁目を、いれておく。
- ② 菜の花は茹でて、水分をしっかりと取りベーコンで巻く。
- ③ 人参は細長く、小カブはくし形に切る。ラディッシュもくし形に切る。
- ④ 魚をフライパンで焼き、魚をとりだしそこに人参、カブをオリーブオイルで炒めてアサリを入れて白ワインで蒸す。アサリに火がはいたら、タコ足と桜海老をいれてさっと火を入れる。
- ⑤ 菜の花ベーコンを香ばしく焼いて盛り付ける。

- ① キャベツを太めの細切りにして、さっと茹でる。ゆで汁はとっておく。
- ② フライパンにオリーブ油、ニンニクを入れて焦げないようにじっくり火を通す。ニンニクがきつね色になったら、唐辛子を加えて、ニンニクを取り出してゆで汁と塩を加えて混ぜる。茹でたキャベツ、バターを加えてよく炒める。ミキサーにかけてソースにする。

# ～菜の花と春キャベツを使った料理～



## 菜の花とトリムネの香草パン粉かけ

### <使用食材>

#### 「2名分」

トリムネ	・・・1枚
菜の花	・・・1/2束
白ワインビネガー	・・・少々
マヨネーズ	・・・20g
A味噌	・・・適
にんにく（おろし）	・・・適
生ハム	・・・適
春キャベツ	・・・3～4枚
ブイヨン	・・・適

#### 「香草パン粉」

ドライパン粉	・・・50g
オリーブオイル	・・・40g
アンチョビ	・・・2本
にんにく（おろし）	・・・2かけ
タイム	・・・適量
オレガノ	・・・適量
パセリ	・・・適量

### <Let's Cooking>

- ① 菜の花をさっと茹でて、白ワインビネガーをさっとふっておく。キャベツは一口大にちぎる。
- ② トリムネは1%の塩でマリネをして、ブイヨンでしっとりと茹でる。ほぐしておく。
- ③ Aの調味料と菜の花、トリムネ、一口大のキャベツを和えて味をととのえる。
- ④ キャベツ、菜の花、トリムネ、生ハムを盛り付けてパン粉をふりかける。

- ① オリーブオイルでニンニク、アンチョビの香りを出して、ハーブを加えて炒める。パン粉を加えて弱火できつね色になるまで炒める。