

◎◎ 秋刀魚とジャガイモのミルフィーユ焼き ◎◎

旬の秋刀魚をジャガイモ・ドライトマトと重ねてミルフィーユのように仕上げました。

臭みを感じないように下処理した秋刀魚はワインとよくあいます。

■材料（2人分）

秋刀魚	三枚におろしたもの	1・5尾分(3フィレ)
塩	小さじ2/3	
A) オリーブオイル		100ml
メイクイン	1個	
ドライトマト	3個	
水	100ml	
B) オリーブオイル	大さじ1	
ディル	2枝	
パルミジャーノレッジャーノ		適量
ピンクペッパー		好みで少々

※秋刀魚をオリーブオイル・ハーブでマリネすると風味よくなります。
新鮮なものなら生でそのまま食べても美味しいほど。



Cirton ヨーコ先生からのお知らせ

シトロン ヨーコ初めての料理本

「いつもの食材で喜ばれるスペシャル・レシピ」が
SBクリエイティブより発売となりました！
普段の食卓からおもてなしむけのお料理を102品。
ワインにぴったりなお料理もたくさんあります。
ベラティーナでも販売しております（1冊
¥1296）
5冊だけ、シトロン先生にサインいただきましたよ！
サイン入りをご希望の方は、お早目に～！



- 1 秋刀魚は分量の塩を両面にまぶす。ビニール袋にAオリーブオイル・ディル1枝と共に全面にオイルがさわるように入れて空気を抜いて密閉し、冷蔵庫で30分～1晩マリネする。
- 2 メイクインは皮ごとたっぷりの湯で竹串がささるまで茹でる。皮をむき、5mm厚さに切る。
- 3 ドライトマトは水に30分漬けて柔らかくなるまでもどしめじん切りにする。漬けていた水と共に小鍋に入れ中火にかける。水分がほとんどなくなったらBオリーブオイルを加えてよく混ぜる。
- 4 秋刀魚を袋から出し、オイルがついたまま長さ半分に切る。メイクインも秋刀魚と同じ形に切りそろえる。オープンペーパーの上にメイクインをのせ③を塗る。その上に秋刀魚をおき、再びメイクインをのせ③を塗り秋刀魚をのせる。再びメイクイン・③・秋刀魚の順に重ね、上から串で刺して安定させる。もう一つ同じものを作る。
- 5 180℃に温めたオーブンに④を入れ6分焼く。皿に移し、串を除く。パルミジャーノレッジャーノを削りかけ、ピンクペッパーを崩しながら散らす。ディルを添える。