

◎◎ サザエの香草パン粉焼き ◎◎

旬のサザエにひと手間加えてワインに合う1品に仕上げました。

■材料 (2人分)

サザエ 大きいもの	2個
にんにくみじん切り	小さじ1/2
新玉ねぎみじん切り	大さじ3
バター 食塩不使用	20g
白ワイン	大さじ2
牛乳	大さじ2
塩・コショウ	適量
A ドライパン粉	大さじ3
A パセリ	適量
A 粉チーズ	小さじ2
バター5ミリ角 食塩不使用	6切れ



- 1 鍋に深さ3センチの湯を沸かし、サザエを蓋を上にして入れ鍋に蓋をして5分蒸す。
- 2 鍋から取り出し、サザエの蓋をはずす。(内側をフォークなどで押すと簡単にはずれます)サザエを取り出し、黒い部分・口を外し、身の部分を1・5cmに切る。
- 3 フライパンにバターを入れて弱火にかけ、ニンニクのみじん切りを加えて香りを出す。新玉ねぎのみじん切りを加えて甘い香りが出るまで炒める。サザエを加えて炒めたら白ワインを加えて中火にし、水分を飛ばす。牛乳を加えてよく混ぜながら水分が少なくなるまで煮詰める。塩・コショウで味を整える。
- 4 サザエの殻・蓋をたっぷりの熱湯に入れ1分以上茹でる(消毒)。殻に蓋を入れ込み(奥に具がいかないように)③を詰める。
- 5 フードプロセッサーにAを全て入れて香草パン粉を作る。④の上へのせ、5mm角のバターをのせ、240℃に温めたオーブンで焼き色が付くまで約4分焼く。
そのまま食べても、にんにくをこすりつけてオリーブオイルを塗って焼いたバケットにのせて食べても美味しい。

★Citron ヨーコ先生からのお知らせ★

6月21日(火) 11:30~13:30

<クリナップ>「初夏のカジュアルフレンチ」

費用:4,536円/定員:16名

初夏にぴったりの爽やかなメニューです。身近な食材を美味しく華やかにフレンチに仕立てていきましょう。

エクレア風のサラダは今、パリで注目のスタイル。かりっと焼き上げたチーズ風味エクレア生地に、アボカドクリームを絞って。かわいく野菜をちりばめます。メニュー予定：エクレア風サラダ、ビシソワーズ(ジャガイモの冷製スープ)、烏賊のセート風、ワイン一杯つき(試食・お料理に合うワイン1杯付)

お申込み・お問い合わせは 日本橋三越本館7階はじまりのカフェまでお電話で。 03-3274-884

★Citron ヨーコ先生のポイント★

旬の新玉ねぎを使用することで甘みが引き立ち、サザエがリゾットのような味わいに仕上がります。

バターがおいしさのポイントなのでしっかり使ってくださいね。