

## ◎ サーモンと生ハムの白ワインソース

### ■材料（2人分）

サーモン切り身	2尾(250g)
塩・白胡椒	適量
小麦粉	適量
EXVオリーブオイル	大さじ4
生ハム	40g
セロリ	1/2本(50g)
バター(有塩)	45g
白ワイン	150cc
ホウレンソウ	2-3束
コンソメ	100cc
ドライパセリ	適量



@Bellatina

1

サーモンに塩・白胡椒をしっかりしておく。生ハムは1cm幅に切り、セロリは筋をとって斜め薄切りにする。ホウレンソウは4等分にカットして、コンソメ(100cc)とバター(15g)で煮ておく。

2

サーモンから水分がでてきていたら拭き取り、小麦粉を軽くふり、フライパンにオリーブオイル（大さじ3）を入れて火をつけカリットするように焼く。

3

余分な油をキッチンペーパーでふきとり、バター（30g）とオリーブオイル（大さじ1）、生ハム、セロリを入れて軽く炒め、白ワインを加える。蓋をして弱火で5-6分弱火で煮る。

4

蓋をとり、サーモンを取り出しソースを煮詰めて完成。皿にホウレンソウをのせ、サーモンをのせてソースをかけ、ドライパセリをふりかける。

※ポイント <アトランティックサーモン> ※  
 昨年の1月にサーモンのグリルのご紹介をしました。脂がよくのっているサーモンはお寿司の定番です。スモークサーモンやフライやムニエルなど使いやすくして身近な食材です。スーパーでみかけるサーモンの種類は、アトランティックサーモンとトラウトサーモンがあります。今回は奮発してアトランティックサーモンを使用してみました。アトランティックサーモンのほうが脂ののってて値段もちょっと高いです。

### ばん くみこ先生のコメント★

先月は秋鮭を使ったレシピをご紹介しましたが、今回は脂ののったサーモンを使っています。白身魚や秋鮭で作っても良かったのですが、寒くなってきたので脂ののったサーモンでバターを使って少し濃厚でこったりした仕上がりにしました。北イタリア料理もバターや生クリームをよく使いますよね。寒くなるとやっぱりこったりしたものが食べたくりますよね。生ハムの塩分でソースは十分だと思いますが、足りなかったら塩をたしてください。

### ばん くみこ先生からのお知らせ★

私がスタイリングした書籍が発売になっています。書店でみかけたら、ぜひ手に取ってみてください。

**「江上料理学院90年のベストレシピ100」**

東京書店より絶賛発売中です！

