

◎ 牡蠣とほうれん草のグラタン ◎

飴色に炒めた玉ねぎ・オランダーズソースがポイントのグラタン。牡蠣の旨みを玉ねぎの甘みが引き立て、酸味とコクのあるソースがワインに合う一皿に。少し手がかかりますが感動の美味しさですよ。

■材 料 3人分 (卵黄 1個分)

牡蠣 (加熱用)	9 個
薄力粉	適量
Aバター 食塩不使用	約 15 g
玉ねぎ	1 個
ほうれん草	100 g
白ワインビネガー	大さじ 1
白コショウ	適量
卵黄	1 個分
水	大さじ 1
Bバター 食塩不使用	40 g
レモン汁	小さじ 2/3
塩	適量



1 玉ねぎは薄切りにし、フライパンに油(分量外)を熱し、弱火で飴色になるまで炒める。(飴色玉ねぎ)ほうれん草は塩を加えた熱湯でさっとゆでて冷水にはなし、水気をしぼって3cm長さに切る。

2 牡蠣は2パーセントの塩水で塩水を替えながらよくすすぎ洗いし。キッチンペーパーで水気をしっかり拭く。両面に塩・白コショウをふり、薄力粉をまぶす。

3 フライパンにAのバターを熱し、②の牡蠣を両面うすらきつね色になるまでスプーンでバターを掛けながら中火～強火で焼く。牡蠣をキッチンペーパーをひいたパットにとり、同じフライパンで①のほうれん草をさっと炒め、塩・コショウで味を整える。

4 <オランダーズソース>鍋に湯を50～60℃に温めて置き、その中にボウルに入れたBバターを浮かべ(湯煎にかける)バターが溶け、不純物(白い部分)が沈殿するのを待ち、澄ましバターを作る。(途中バターは混ぜない)

5 別鍋に湯を沸かしボウルに白ワインビネガー・白コショウを入れ、湯煎にかける。弱火で沸騰を続け、白ワインビネガーが半量になるまで加熱する。ぬれフキンをガス台の横に置いておく。ボウルをぬれフキンにのせ、水、卵黄を入れてホイッパーで泡がふんわりするまでよく混ぜる。再び湯煎で弱火にかけ、ホイッパーで混ぜ続けながらふんわりと卵に火を通す。ボウルの周りが固まりだした場合はすぐにぬれフキンにのせて混ぜ、固まらないようにする。溶かしておいたバター透明の部分(澄ましバター)を少しずつ加えて混ぜ、塩・レモン汁で味を整え、目の細かいザルで漉す。

6 耐熱皿にほうれん草を敷き詰め、その上に牡蠣、その上に飴色玉ねぎ、その上にオランダーズソースをのせ、240℃に予熱を入れたオーブンで5分焼く。

■ワンポイント■

・オランダーズソースとは・・・フランス料理のソースのひとつで、卵黄のkokに爽やかな酸味を加えバターでしっとりと仕上げるのが特徴です。魚のソテーやアスパラガス、エッグベネディクトに添えるソース。作り置きはせず、出来立てがふんわりして美味しいですよ。

・飴色玉ねぎはたっぷり作って平たくラップで包み、冷凍しておくと様々な料理に使えて便利です。