

◎ 牡蠣と里芋のグラタン ◎

2022年2月のレシピ③

レシピ提供：ばん くみこ先生

■材料（直径13cmグラタン皿2つ分）

牡蠣（加熱用）	180g
薄力粉	大さじ1
里芋	4個分（皮をむいて150g）
長ネギ	1/2本
ホワイトマッシュルーム	4個
オリーブオイル	大さじ1.5
塩・胡椒	適量
白ワイン	30cc
生クリーム	100cc
白味噌	大さじ1
ピザ用チーズ	50g



<コメント>

先日、牡蠣とほうれん草のパスタを作ったら、「やっぱり牡蠣って美味しいなあ。」と再認識。最近寒い日が続いているので、熱々のグラタンにしました。ジャガイモではなく、里芋を使って和風に仕上げました。今回は手軽なグラタンにしたかったので、ホワイトソースを作る工程を牡蠣に小麦粉をまぶして生クリームで仕上げ、里芋でとろみをつけています。

<里芋>

晩秋～冬に美味しい野菜といえば、「里芋」ですね。ほっくりした里芋は本当に美味しいです。煮物や衣かつぎといった和食のイメージが強い里芋ですが、グラタンやコロケなど洋食もおすすです。里芋を切ったとき、赤い斑点があることがあります。これはアントシアニン成分が酸化したもので、収穫後に時間が経過しているものです。里芋の切り口全体が赤くなっていたり、触って柔らかいものはやめたほうがいいでしょう。皮をむいて、切ったときに白くてツヤがあるものが美味しい里芋です。



- 1 牡蠣はざるにあけて、流水で10秒ほど洗い汚れを落とす。水気をふき、薄力粉をまぶしておく。
- 2 里芋は皮をむいて0.5cmの輪切りにする。ネギは輪切りに、マッシュルームはスライスしておく。
- 3 フライパンにオリーブオイルを熱し、里芋・長ネギ・マッシュルームを炒める。里芋に火が通ったら、牡蠣を加え両面に焼き目をつける。
- 4 白ワインを加え、蓋をして弱火で3-4分蒸し焼きにする。生クリームと白味噌を加え軽く煮込み、トロリとしてきたら味をみて塩・胡椒をする。
- 5 耐熱皿に4を入れ、ピザ用チーズをのせて200℃に熱したオーブンで10分焼く

