

MAIN DISH [MEAT]

白身魚のシンプルグリル

シンプルな組合せで素材を味わう

シンプルな組み合わせながら、レストランで長く愛されてきたお料理。皮目を香ばしく焼き上げた魚と、マッシュポテトとルッコラが良く合います。レモンと美味しいEXVオリーブオイルがソースのような味わいに。マッシュポテトは少し多めに作っても3日ほど冷蔵庫で保存できるので、様々なお料理の付け合せに活躍。



材料

2人前

白身魚の切り身（鯛やスズキなど）：200g
ルッコラ（洗って水気をきったもの）：30g
レモン：8分の1を2個
EXVオリーブオイル：適宜
マッシュポテト：80g

マッシュポテト（10人前）

メークイン：1kg
無塩バター：100g
牛乳：400g
塩：適宜

作り方

Step 1

マッシュポテトを作ります。メークインを、串をさしてスッと通るまで蒸します。熱が残っているうちに皮を剥き、マッシャーでつぶします。



Step 2

STEP1でマッシュしたメークインを小鍋に入れ、火にかけてながら温めた牛乳でのばしていきます。ゴムベラで混ぜながら伸ばしていくと、焦げ付きが少なくて済みます。

Step 3

仕上げにバターを溶かし入れ、塩で味を整えます。



Step 4

白身魚のグリルをします。骨を抜いた魚を切り身にし、皮目に包丁で切れ込みを入れます。

塩と白胡椒をして、オイルをからめ、皮目がパリッと香ばしくなるようにグリルパンでグリルします。

Step 5

お皿に温めたマッシュポテトを敷き、グリルした白身魚を盛り付け、洗っておいいたルッコラとカットしたレモンを添えます。

Step 6

仕上げに、EXVオイルを全体にかけます。