

<淡島ホテル>

ギリシャ風

野菜のマリネとシーフード



【材料】(4人分)

【野菜】

生しいたけ	4個
赤ピーマン	1/4個
黄ピーマン	1/4個
ニンジン	1/8本
エリンギ	1本
ペコロス	2個
ヤングコーン	2本
キクラゲ	適量
セロリ	1/8個
ラディッシュ	4個
マッシュルーム	4個
ズッキーニ	1/8個
インゲン	2本

【シーフード】

むきエビ	4尾
アオリイカ	8グラム×4枚
茹でダコ	8グラム×4枚
カラスミ	4枚
スモークサーモン	4枚

【調味料 [ア]】

レモン汁	15CC
オリーブオイル	35CC
水	15CC
コリアンダー	20粒
レーズン	20粒
塩	小さじ1杯
コショウ	少々

【飾り付け用野菜】

ベビーリーフ	少量
紅芯大根	12グラム
ニンジン	12グラム
チャービル (ハーブ)	4枚

【即席クールブイヨン】

水	1000CC
塩	2グラム
ワインビネガー	40CC

【ドレッシング 材料 [イ]】

エキストラバージンオイル	500CC
塩	10グラム
コショウ	適量
ディジョンマスタード	30グラム
ワインビネガー	110CC

【作り方】

1 ※ギリシャ風野菜のマリネは前日に作っておきます

ズッキーニとインゲンを除いた野菜を鍋に入れ、調味料 [ア] をすべて加えてよく混ぜます。フタをして強火で2分程度加熱。フタをしたまま冷まして一晩置きます。



火にかける前に調味料 [ア] を加えます フタを持って何度かゆすります



ここがコツ

火にかけて時、焦げないように途中フタをしたまま数回ゆすります。翌日までフタは開けずに余熱で火を通すと、野菜は彩り豊かで歯ごたえが残り、おいしく仕上がります。

2 沸騰した湯に塩を加え、ズッキーニとインゲンを茹でて冷水にとります



ここがコツ

この湯は残しておき、シーフードの臭みをとる即席クールブイヨンとして使用します。



茹で時間は2分程度



茹でたズッキーニとインゲンを冷水に

3 即席クールブイヨンを作り、シーフードを茹でます
2の残った湯にワインビネガーを加えて「即席クールブイヨン」を作り、エビとイカを茹でて冷水にとります。



ここがコツ

ワインビネガーがなければ、米酢でも大丈夫です。



ワインビネガーを混ぜて



イカとエビを茹でます

4 盛り付けます

材料 [イ] をすべて合わせてよく混ぜてドレッシングを作り、ズッキーニ、インゲン、エビ、イカ、タコはドレッシングで合わせ下味を付けます。盛り付けはベビーリーフを並べ、前日に作っておいたギリシャ風野菜のマリネを置きます。さらにズッキーニ、インゲン、シーフードを並べます。最後に千切りにして水にさらした紅芯大根とニンジンのをせて、1のギリシャ風野菜のマリネの煮汁とドレッシングをふってチャービルを飾り、完成。



お皿の上に、高く盛り付けます



ギリシャ風野菜のマリネの煮汁もソースに



ここがコツ

カラスミなどの手に入りにくい食材は、イクラや塩をふった刺身を用いるなど、ご自由にアレンジしてみてください。