

メニュー : 鯛ムースの小松菜スープソース																																																							
氏名	高野 勢津子	年齢	62才																																																				
職業又は学校名	宮崎調理製菓専門学校	性別	女性																																																				
<p>材 料 (4人前)</p> <table border="0"> <tr> <td colspan="2">(鯛のムース)</td> <td colspan="2">(小松菜のスープソース)</td> </tr> <tr> <td>鯛の身</td> <td>140g</td> <td>小松菜</td> <td>100g</td> </tr> <tr> <td>生クリーム</td> <td>100g</td> <td>鯛のあら</td> <td>1匹分</td> </tr> <tr> <td>牛乳</td> <td>100g</td> <td>ホタテの出し汁</td> <td>4個分</td> </tr> <tr> <td>卵白</td> <td>40g</td> <td>ワイン</td> <td>5g</td> </tr> <tr> <td>玉ねぎ</td> <td>35g</td> <td>玉ねぎ</td> <td>35g</td> </tr> <tr> <td>鯛のあら汁</td> <td>40g</td> <td>ブイヨン</td> <td>4g</td> </tr> <tr> <td>白ワイン</td> <td>10g</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>塩</td> <td>2g</td> <td>(トッピング)</td> <td></td> </tr> <tr> <td>ブイヨン</td> <td>2g</td> <td>鯛の皮</td> <td>20g</td> </tr> <tr> <td>バジル (生の葉)</td> <td>3枚位</td> <td>パプリカ</td> <td>20g</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td>バジル</td> <td>4枚</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td>バター</td> <td>8g</td> </tr> </table>				(鯛のムース)		(小松菜のスープソース)		鯛の身	140g	小松菜	100g	生クリーム	100g	鯛のあら	1匹分	牛乳	100g	ホタテの出し汁	4個分	卵白	40g	ワイン	5g	玉ねぎ	35g	玉ねぎ	35g	鯛のあら汁	40g	ブイヨン	4g	白ワイン	10g			塩	2g	(トッピング)		ブイヨン	2g	鯛の皮	20g	バジル (生の葉)	3枚位	パプリカ	20g			バジル	4枚			バター	8g
(鯛のムース)		(小松菜のスープソース)																																																					
鯛の身	140g	小松菜	100g																																																				
生クリーム	100g	鯛のあら	1匹分																																																				
牛乳	100g	ホタテの出し汁	4個分																																																				
卵白	40g	ワイン	5g																																																				
玉ねぎ	35g	玉ねぎ	35g																																																				
鯛のあら汁	40g	ブイヨン	4g																																																				
白ワイン	10g																																																						
塩	2g	(トッピング)																																																					
ブイヨン	2g	鯛の皮	20g																																																				
バジル (生の葉)	3枚位	パプリカ	20g																																																				
		バジル	4枚																																																				
		バター	8g																																																				
<p>作り方</p> <p>(鯛のムース)</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>① 鯛を3枚おろしにし、小骨を抜く</li> <li>② 皮をはいで、1cm位に切りワインをふりかける</li> <li>③ 玉ねぎをみじん切りにして色付く程度炒める</li> <li>④ 鯛の切り身、玉ねぎ、牛乳をフードプロセッサーにかけ、すり身をつくる</li> <li>⑤ 鯛のあら汁、生クリーム、塩、ブイヨンを入れ、さらにフードプロセッサーにかける</li> <li>⑥ 卵白に塩をひとつまみ入れ、固めに泡立てる</li> <li>⑦ すり身と卵白を合わせる</li> <li>⑧ セルクルの底にラップしてすり身を入れる</li> <li>⑨ 蒸し器で12分間蒸す</li> </ol> <p>(小松菜のスープソース)</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>① 小松菜をよく洗い、2cm位に切り茹でる</li> <li>② 鯛のアラ汁(出し汁)玉ねぎ(バターで炒めたもの)小松菜、ワイン、ブイヨンを入れてフードプロセッサーにかける</li> <li>③ バジルのみじん切り、ホタテの出し汁(酒蒸しで出た汁)を入れ、塩で味を整える</li> </ol> <p>(トッピング)</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>① フライパンを熱し、バターを溶かす</li> <li>② 千切りしたパプリカを軽く炒め、塩・こしょう・刻みバジルを入れてカリカリにする</li> </ol> <p>(仕上げ)</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>① 皿の中央に鯛のムースを置き、まわりにスープソースを注ぐ</li> <li>② ムースの上に鯛の皮とパプリカ、バジルの葉を飾る</li> </ol>																																																							
<p>コツ :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 鯛を3枚におろした時、小骨を毛抜き等で全部抜く</li> <li>・ 鯛のすり身を蒸す時、蒸しすぎない</li> <li>・ スープソースに貝の汁を入れて味に深みを出す</li> <li>・ トッピングの鯛の皮はカリカリになるまで火を通す</li> </ul>																																																							