

めいぼのペロニック風

～メイボ料理～

(約4人分)



■材料

めいぼ	1尾・・・5枚におろす	塩をして水気が出たらふき白胡椒をふっておく
オリーブオイル	大さじ1/2	
ぶどう	1/2房・・・房から外し鍋に水とともに入れ蓋をして2分茹ですぐに冷水に取り皮を剥く	
シャロット	1/2個・・・みじん切り	
白ワイン	25cc	
フィッシュストック＝フィメ・ド・ポワソン	35cc	チキンストックでも可
小麦粉	大さじ1/2	
バター	大さじ1/2	
ミルク	25cc	
生クリーム	35cc・・・卵黄を加えよく混ぜておく	
卵黄	1/2個	
塩胡椒	少々	
ゆずきち	1個	
セルフィーユ	適宜	

■作り方

- ① めいぼの皮目に包丁を入れる
- ② オリーブオイルを熱し皮から色よく焼き、返して身の方も火を通しておく
- ③ 別のフライパンにバターを溶かし、小麦粉を入れ色を付けないように炒め、ストックで伸ばしミルク、卵黄生クリームも少しずつ入れ馴染ませて塩胡椒、ゆずきちで味を調える
- ④ 皿にぶどう、セルフィーユ、めいぼを形よく盛り付け、ソースをかけて頂く