

Recipe
11

シシャモのエスカベッシュ

食材掲載

シシャモ	……P35
ニンニク	……P30
玉ねぎ	……P28
ニンジン	……P34



材料〈4人分〉

シシャモ……………12尾
 オリーブオイル……………30cc
 塩、コショウ……………各少々
 小麦粉……………適量
 レモンスライス……………8枚

【漬け汁】

オリーブオイル……………80cc
 ニンニク……………1/2片

(a)

玉ねぎ……………100g
 ニンジン……………20g
 赤、黄パプリカ……………20g
 ショウガ……………5g
 ローリエ……………1/2枚
 鷹の爪……………1本
 白ワインビネガー……………90cc
 水……………50cc
 グラニュー糖……………20g
 塩……………6g

つくり方

- 1 シシャモは全体に小麦粉をまぶしておく。
- 2 (a)の玉ねぎ、パプリカは薄切り、ニンジンは千切りにする。ショウガはすりおろし、鷹の爪は種を取り除いておく。
- 3 フライパンにオリーブオイルを熱し、シシャモの両面に焼き色が付くまで焼く。塩、コショウを振って深めのバットに移し、冷ましておく。
- 4 3のフライパンをそのまま使い、漬け汁を作る。フライパンを火にかけ、オリーブオイルを熱し、ニンニクを炒める。ニンニクに焼き色が付いたら2と(a)の残りの材料をすべて加え、野菜がしんなりするまで炒め煮して火を止める。
- 5 3のバット全体に4を汁ごと回しかけ、レモンを全体に載せる。粗熱が取れたら冷蔵庫に入れ、ひと晩おく。
- 6 皿に盛りつける。



北海道ホテル
 水上 一真シェフ



HP