

作品名

祖父に贈る、鮭のポワレとカブのポターージュ



学校名：私立フェリス女学院高校 学年：1年

イニシャル：R.O

PR文（感謝の気持ち）

病気の祖父に、健康で、食べやすく、温かい料理を食べさせてあげたい！と思い、作りました。
祖父は料理が大好きなので、病気でカロリー制限、糖質制限をしていても、美味しく感じられるように、鮭の塩味とポターージュの甘さが程良く合うよう調整しました。
カブは地元で作られたものを使用しました。

調理時間（調理時間は2名分を作る時の調理時間）：

85分

材料と分量：

～鮭のポワレ～

- ・ 鮭 (2切れ)
- ・ 塩 (2g)
- ・ 薄力粉 (皮目のために少量)
- ・ オリーブオイル (大さじ1)
- ・ バター (30g)
- ・ レモン、レモン汁 (大さじ1)
- ・ ローズマリー (2つ)

～カブのポターージュ～

- ・ カブ (3個)
- ・ 玉ねぎ (4分の1個)
- ・ 無塩バター (20g)
- ・ 牛乳 (150ml)
- ・ 塩 (ひとつまみ)
- ・ 水 (50ml)

～カブの葉オイル～

- ・ カブの葉
- ・ オリーブオイル (大さじ2)
- ・ 塩 (ほんの少し)

～チュイル～

- ・ 薄力粉 (5g)
- ・ オリーブオイル (20g)
- ・ 水 (40ml)

～盛り付け～

- ・ バジルの粉 (4振りくらい)

作り方：

(1) カブの葉オイル

- ①カブの葉を40秒茹でて、氷水に入れる。
- ②極限まで搾り、オリーブオイルと合わせて、ミキサーにかけ、茶漉しでこす。

(2) カブのポターージュ ((3) もこの段階で始める。)

- ①カブの皮を厚めに剥き、玉ねぎとカブを薄切りする。
- ②鍋にバター10gと玉ねぎを入れ、弱火で焦げた色がつかないように加熱する。
- ③カブと、水50mlと塩ひとつまみを加え、蓋をし、20分放置。
- ④20分経ったら、牛乳を入れ、1分ほどまた蒸す。
- ⑤これらとバター10gを一分間ミキサーにかける。
- ⑥編みで濾過し、盛り付ける。

(3) 鮭のポワレ (カブのポターージュの①～③の工程の間に作る)

- ①カブと玉ねぎを切り終えた時に、同時に鮭の両面に塩を振り、常温で10分放置。
- ②10分経ったら、鮭の水分を完璧に拭き、皮目のみに薄力粉をつける。
- ③フライパンにオイルを引き、鮭を皮目から入れて10分間、弱中火で、皮目がカリカリになるように焼く。
- ④オイルをふき、バターを入れ、身側に泡を20回程かけ続ける。
- ⑤少しレモン汁をかける。

(4) チュイル

- ①薄力粉と、オリーブオイルと水をダマが無いように混ぜる。
- ②花形の型をフライパンに置き、その中に①を大さじ1注ぎ、中火で焼く。

盛り付け

- ・ 鮭のポワレと、チュイルと、オリーブオイルと、バジルを写真のように盛り付ける。
- ・ カブのポターージュに、カブの葉オイルと、バジルをかける。