

○佳作「ブリの白ワイン煮」（学生の部）



材料（4人分）

・ブリ	400 g	・にんじん	1/3 本	A		
・レモンの皮	1 個	・松の実	80 g	[	酒	50 cc
・バター	80 g	・白ワイン	200ml、20ml		薄口しょう油	50 cc
・オリーブオイル	40 g	・パセリ	適量		みりん	25 cc
・薄力粉	適量	・塩、コショウ	適量		砂糖	少々
・玉ねぎ	1 個半	・ズッキーニ	1/4 本			

【作り方】

① 下準備

- ・玉ねぎを 1cm 幅の輪切り 4 枚と、残りをみじん切りにする。
- ・にんじん、ズッキーニを 5cm 角に切り、茹でる。
- ・パセリはみじん切りにする。
- ・レモンの皮の黄色い部分をすりおろす。
- ・ブリは一口大に切り、塩、コショウし A に軽く漬け、薄力粉をまぶしておく。

② バターとオリーブオイルをフライパンに入れ、輪切りにした玉ねぎに塩コショウで軽く味をつけ、強火にし、白ワイン（20ml）を加え、焼き色がつくまで焼く。

（少しシャキシャキ感が残るように）

③ 別フライパンにバターとオリーブオイルを入れ、玉ねぎ（みじん切り）を弱火で炒め、ブリを加え両面焼く。にんじんも加えて炒める。

④ レモンの皮、松の実を③に加え、白ワインを注ぎ強火にしてアルコール分を蒸発させる。ズッキーニを加え、少し煮詰めたら塩こしょうで味を整え、火から外しておく。

⑤ 盛り付け

- ・②の玉ねぎを 4 等分に切り皿に敷く。
- ・その上に④をのせ、パセリを散らし飾る。

【アピールポイント】

煮たブリはフワフワしており、玉ねぎのシャキシャキ感、松の実のポリポリ感と色々な食感が一度に楽しめる。

レモンの皮を入れることで、後味すっきり。