

えひめを食べよう! 『えひめ地産地消』レシピ

鱧と胡瓜 スターアニスの香り



材料(4人分) 所要時間 30分

鱧・・・・・・・・・・60gx 4=240g
胡瓜・・・・・・・・・・30gx 4=120g
トマト・・・・・・・・・・200g
オニオン・・・・・・・・・・20g
スターアニス(八角)・・2個+
レモン汁・・・・・・・・・・1/4個
ニンニク・・・・・・・・・・1片
オリーブオイル・・40g
ペルノー酒・・・・・・・・少々
塩・胡椒・・・・・・・・少々
サラダ菜・・・(サラダほうれん草
・シブレット等適

作り方

1. 鱧は骨切りし、湯引きして冷水に取る。(1人前20g カットx3切に切る。)
2. 胡瓜は塩で板ずりし、縦半分にカットして薄く30枚くらいにスライスし、皿の中央に円を書くように盛る。
3. 2の中にトマトのソースを流し入れ、鱧を中央に3切れ置き、中心にサラダ菜を盛りつける。

<トマトのソース>

4. トマトは皮を湯むきする。種を取り3mm角に刻む。
5. オニオンとスターアニス(八角)をつぶしてガーゼに入れ、ニンニクと共にと合わせて一晩漬け込む。
6. 5に塩・胡椒・オリーブオイル・ペルノー酒・レモン汁を入れる。

ワンポイント

1. 鱧は新鮮なものを選び、火を入れすぎないこと。
2. 胡瓜は板ずりでアク抜きをし、カットする時バラバラにならない様にする。円を書くように皿の中央にずらして盛る。

食材について

鱧は、大阪天神祭りや京都祇園祭に欠かせない夏を代表する魚です。愛媛県は、全国第4位の漁獲量を誇り、主に瀬戸内海の伊予灘で小型機船の底引き網を使って水揚げされています。内陸の京都で尊ばれるのは、水から揚げても長時間生きており鮮度が長持ちするためでしょう。

●●●料理提供：リーガロイヤルホテル新居浜(愛媛県新居浜市前田町6-9)●●●

