

ツバスのポワレ

(2人分)





ツバス	200g	ブロッコリー	1/2コ
バター	40g	バター	15g
ケイパー	8g	オリーブ油	} 適量
レモン	1/4コ	塩	
食パン(サンドイッチ用)	1枚	こしょう	
にんにく	少々	水	50mℓ
パセリ	大4		

作り方

- 1 ブロッコリーの茎の外側をそぐ。
- 2 塩を1%入れて沸騰したお湯で、①を茎が柔らかくなるまでゆで、氷水で急冷する。
- 3 パセリはみじん切りに、食パンは1cm角に切る。
- 4 フライパンにオリーブ油、すりおろしたにんにくを入れ熱し、香りが出たら食パンを入れる。カリカリになったら、塩とパセリを加え絡める。
- 5 鍋にバターを入れ弱火で細かい泡ができるまで煮詰め、ケイパー、塩こしょう、パセリ、レモン汁を入れ混ぜ合わせソースを作る。
- 6 別の鍋に水、バター、塩こしょうを入れて火にかけ、ブロッコリーを温めなおす。
- 7 ツバスに塩こしょうをかけ、オリーブ油を入れたフライパンで中火～強火で表面がきつね色になるまでじっくり焼く。
- 8 器にブロッコリー、ツバス、ソース、クルトンの順に盛り付ければ完成！



ポイント

ゆでたブロッコリーを急冷すると色味を保つことができる。



★ ツバスってどんな魚？★

出世魚のツバスはハマチになる
体表の黄色のラインは新鮮な証拠
コリコリした食感であっさりめ