

穴子と長野県木島平竹内農園さんのテリーヌ



♡ 材料 8人前

アナゴ(和風に煮た物)・2枚
ズッキーニ(2ミリ厚スライサーでカット)・2本
赤パプリカ(大)・2個
黄色パプリカ(大)・2個
<つなぎ液>
出し汁(カツオ出汁)・70g
板ゼラチン(冷水でふやかしておく)・3枚
<ソース>
マヨネーズ・適量
ターメリック・少々

* 20センチ位のテリーヌ型使用(焼かないので型ならなんでもOKです。)

♡ 作り方

- ①アナゴは出し汁と醤油と味醂で20分ほど煮ておく。沸騰したお湯に塩を加え、それぞれの野菜を茹でて水分を良くきっておく。(ズッキーニ約1分、パプリカ約7分)
- ②つなぎの液を作ります。分量の出し汁を沸かしたら、火からはずしふやかしたゼラチンを加えて良く混ぜる。(粗熱をとる)
- ③ラップ→ズッキーニ→パプリカ→アナゴ→パプリカの順で写真を参考に重ね入れる。
- ④つなぎの液は、そのつどかけてあげる。
- ⑤ラップをかぶせ、重しをして冷蔵庫で良く冷やし固めたら出来上がり。切れる包丁でカットし、器に盛りつけ、ソースを添えて出来上がり。

♡ イケメンシェフからのアドバイス ♡



シェフ名：山本ユウゾウ

野菜からの水分ができますので3日以内に食べきりましょう。もし余った場合は、ポンとみそ汁やスープの中に放り込みましょう。