

料理名 鱈と和梨のポテトサラダホイル焼き

【提案者コメント】

南信州には、ジャガイモ・ナス・ニンニク・キノコ・梨など多くの農産物が栽培されており、これまで気になっていたけれど使ったことのなかった伝統野菜に目を向けるきっかけとなりました。今回作成したレシピは、秋になると消費に少し困る梨を中心に考案しました。生食で食べることが多い梨を加熱することで甘みと香りが増して、でも大きめにカットすることで食感を残しています。魚とポテトサラダ、甘めのソースを使用することで、子どもでも食べやすくなっています。地産地消に目を向ける人が増えたり新鮮な農産物を食べて健康を維持する人が増えるといいなと考えています。



作り方

1. 鱈を3枚におろし、観音開きにして塩を振る。皮目は十字に切りこみを入れる
ジャガイモは火を通してフォークでつぶす。沸かした牛乳・バターと塩・おろしたニンニクを加えて混ぜる。1分レンジで加熱→混合を2.3回くり返す。グラナチーズを加えて混ぜる。
2. 梨は1/4を千切りにして②に加えて1コ50gに分割する。ブナシメジ・舞茸は強火で火を通し、和梨1/4は12等分にして表面に焼き色をつけ、塩で調味する。ナスも同様に焼き色をつけて調味する。
3. 鱈で②のポテトサラダを包む
4. アルミホイルにバターを塗り、スライスしたレモンをしいた上に④の鱈をおく。ナス・ブナシメジ・舞茸・梨を周りにちらし、200℃のオーブンで10分間焼く
5. ⑤のアルミをひらいて表面をバーナーであぶり、梨ソースをかける
6. 皿に盛り付ける

材料 4人分

鱈(小さめ)	4	尾
和梨	1/4	玉
ホホワイトブナシメジ	1/2	株
ナス	1	本
舞茸	1/2	株
バター	15	g

【ポテトサラダ】

和梨	1/4	玉
ジャガイモ	2	個
グラナチーズ	15	g
バター	30	g
牛乳	60	g
ニンニク	1	欠
塩	少々	

【梨ソース】

和梨	1/2	個
人参	1/2	本
玉ネギ	1/2	個
ニンニク	1	欠
生姜	1	欠
醤油(白)	40	ml
みりん	30	ml
はちみつ	5	ml
酢	5	ml
塩	少々	