

料理名 鯉の赤ワイン煮込

【提案者コメント】

鯉の魅力、地元ワイン、地元はちみつなどを用いて、最近、食材離れしている鯉を復活させたく作りました。また、水を使ってないので鯉の臭みもなく保存もできます。真空などにしてお土産にもよいかと。



作り方

1. 鯉は1本を6枚の輪切りにし、塩、胡椒をして、小麦粉を付けて焼き色を付ける
2. 別鍋で、玉ねぎのスライスをあめ色になるまでソテーし、鯉を入れて、赤ワイン、香辛料を入れて60分煮る。
3. 鯉を取り出してソースをこして、はちみつ、バターで味を調えて完成
4. 付け合わせは、じゃが芋のペースト。今回はフキノトウで香りづけ、他にも旬の野菜など入れても美味しい。

材料 6人分

【鯉の赤ワイン煮込】

鯉	1	本
玉ねぎ	2	個
赤ワイン	1000	g
ローリエ	3	枚
ニンニク	3	片
クローブ	適	
黒粒胡椒	適	
はちみつ	適	
バター	適	
塩、胡椒	適	
ふきのとう	適	
お芋	4	個