

マイワシのコトリヤード

●材料(分量) 2人前

- ①新鮮なマイワシ(4尾)
- ②マッシュルーム(4個)
- ③玉ねぎ(1/2個)
- ④じゃがいも(4~6個)
- ⑤パセリ(少々)
- ⑥無塩バター(約100g)
- ⑦コリアンダーシード(少々)
- ⑧セージ(1束)
- ⑨ローリエ(1枚)
- ⑩白ワイン(少々)
- ⑪生クリーム(約150cc)
- ⑫塩、胡椒(少々)
- ⑬水(適量)
- ⑭レモン(1個)



●作り方

- 1 マイワシはうろこを取り、頭を落として内臓を取り、水洗いする。
- 2 玉ねぎ、マッシュルームは5mm幅のスライスにし、じゃがいもは皮を剥き、1cmの輪切りにする。
- 3 1の表面に塩、胡椒をし、冷蔵庫で30分置いて臭みを取る。
30分置いたら水洗いし、水気を取る。
- 4 鍋に無塩バターを入れ、⑦~⑨を弱火にかけ、香りが出たらスライスした玉ねぎと塩、胡椒を入れ、弱火で蓋をして、じんわりと火を通す。
- 5 玉ねぎに火が通ったら、じゃがいもを入れ、よく混ぜてバターとなじませる。
- 6 火を中火にして白ワインを入れアルコールを飛ばし、水を入れ強火にしてアクを取り、じゃがいもに火が通ったらマイワシとマッシュルームを入れ、5分ほど煮て再びアクを取る。
- 7 マイワシに火が通ったら、仕上げに生クリームを入れ一煮立ちさせ、レモン果汁と皮を削り入れ、パセリをかける。味を調べたらできあがり。

●ココがポイント！

酪農地帯道東の良質な乳製品と合わせて、釧路らしいお鍋一つでできるフランス料理。具たくさんスープなので鍋ごとテーブルに置いても良い。