

新発見 **おいしい 奈良** Vol. 35

『奈良のシェフ』が『奈良の食材』で、ご家庭でできるレシピをお届け。



こ あゆ
小鮎の エスカベッシュ
ビストロ ル クレール
Bistrot Le CLAIR
(フランス料理)

アマゴを使ってもおいしくいただけます。作り方は、「美味しい奈良のレシピ」に掲載しています。

HP www3.pref.nara.jp/nara-recipe でご覧いただけます。



材料 (4人分)


鮎(15cm程度)…………… 8尾
強力粉…………… 適量
塩・こしょう…………… 適量
オリーブオイル …… 300cc
ニンニク…………… 1片
タマネギ(スライス) …… 1個
ニンジン(千切り)……1/2本
赤ピーマン(細切り) …… 1個
黄ピーマン(細切り) …… 1個

A 塩・こしょう…………… 適量
砂糖…………… 60g
白ワインビネガー …… 120cc
タカノツメ…………… 少量
ローリエ…………… 1枚

あさつき 浅葱…………… 適量

作り方

- ①包丁やアルミたわしなどで、鮎のウロコとエラを取り除き、水洗いし水気を切っておく。
- ②①に軽く塩・こしょうをふって、強力粉をまぶし160℃の油で約5分じっくりと揚げる。余分な油をとっておく。
- ③鍋にオリーブオイル(100cc)、ニンニクを入れて熱し、香りを移す。タマネギ、ニンジンを入れて強火で炒め、しんなりしてきたらピーマンを加えて炒める。
- ④③にAを加えて味を整え、残りのオリーブオイルを加えて熱する。
- ⑤②に④を熱いままかけ、自然に冷ます。1晩浸けてなじませる。
- ⑥皿に⑤を盛り付け浅葱をふる。



ワンポイント

*鮎のウロコとエラを残すと食感が悪くなるので、下処理をしっかりする。(①)
*密閉容器に入れて数日間は冷蔵庫で保存できます。

アユについてのお問い合わせは 奈良県漁業協同組合連合会

アユは、アマゴ、金魚とともに奈良県のさかなに制定されており、奈良県の全漁獲量の約40%を占めています。県内のダム湖で自然ふ化した奈良県生まれの稚アユも河川へ放流しており、アユ漁が解禁すると多くの人が友釣りに訪れます。

所 奈良市芝辻町85-10 自由民主党会館3階 ☎ 0742-22-1410 FAX 0742-27-7735




南仏を思わせる店内には、オープンキッチンのカウンターとテーブル席があります。併設のワインバーでは、ワインをグラスから楽しむことができます。

ビストロ ル クレール
Bistrot Le CLAIR

「質の高いサービス、空間の中で、料理や時間を楽しんでいただきたい」と吉崎さん。素材の旨味を生かした料理は、ソースとの調和も見事。ワインセラーのワインは県下最大級の品揃えを誇り、フランスワインの銘品・逸品がずらりと並びます。

オーナーシェフ
よしぎ まさひろ
吉崎 公浩 さん

〒奈良市高天町48 森田ビル地下1階
☎ FAX 0742-27-6060

