「新潟市若手料理人研修成果発表会」メニューシート

考案者	マリスコ　小池真実

メニュー名

ヤナギガレイのバスク風ソテー

料理コンセプト・考案背景

サンセバスチャンのルイスイリサール調理学校のホセ先生から直々に習った調理法です。
ビネガー・熱したオリーブオイル・魚の水分とが混ざって乳化し、ドレッシングの様に絡まります。
淡白な白身魚を使う料理ですが、今回は新潟市の銘産品ヤナギガレイで作りました。

材料（ 4 人分）

材料	分量	材料	分量
ヤナギガレイ	1尾		
塩	適量		
ニンニク	2片		
鷹の爪	1個		
白ワインビネガー	50cc		
ピュアオリーブオイル	100cc		
イタリアンパセリ	適量		
海塩	適量		

順番	作り方
①	ヤナギガレイは下処理して水気をふき取る。軽く塩で下味をつけておく。
②	熱したフライパンにオイルをひいて①に焼き色をつけ、火を入れる。（大きいものはオーブンに入れる）
③	オーバルに移して白ワインビネガーをかける。
④	ソテーパンにニンニクのスライス、鷹の爪、ピュアオリーブオイルを入れて香りを出す。
	(にんにくがきつね色になるまで)
⑤	オイルが熱いうちに③の魚にかける。
⑥	イタリアンパセリのコンカッセと海塩で仕上げる。