

たっぷり下野野菜でつくる

本場仕込みのフランス家庭料理

講師／監修：大垣直巳さん・浅石洋祐さん〔レストラン・バー セ・ラ・ヴィ〕

CEST LA VIE
宇都宮市曲師町1-5 TEL.028-632-0402
営業時間：17:00～23:30(L.O.) 定休日：無休

日本人の食生活が欧米化したとは言え、一般的な家庭の食卓にフランス料理が並ぶ機会は少ないようです。そんな中、セ・ラ・ヴィの大垣さんと浅石さんが伝授してくれたのは、地元の野菜を生かしたお手軽フレンチ。おいしく仕上げるコツは、丁寧な食材の下ごしらえ。ひと手間を惜まず、食材一つひとつを大切に扱うことが大切です。



アドバイス

ミジョテは、ブイオンスープを煮含めた野菜と、トッピングの生野菜の両方のおいしさが味わえる一品。タルチヌ又はバゲットの上にオニオンコンフィを載せ、野菜を刺すように飾り付けます。どちらも野菜がたっぷり、ヘルシーなメニューです。



地元野菜のミジョテ

【材料】4人分

大根……………1/4本
にんじん……………1/2本
黄色にんじん……………1/2本
ラディッシュ……………8粒
ブロッコリー……………1/2個
アスパラガス……………4本
さといも……………2個
菜の花……………4本
ミニトマト……………8粒

■野菜のゆで汁

水……………2.5ℓ
塩……………50g

■ブイオンスープ

固形ブイオン……………1個4g
水……………350ml
塩……………5g
カレー粉……………1g

■トッピング

サラダセット……………100g
ドレッシング……………適量
干しぶどう……………16粒
アーモンドスライス……………10g
ドレッシング……………適量

【作り方】

1 野菜の下ごしらえ

大根・にんじん・さといも：皮をむき、1cm幅ぐらいのいちょう切りに。ブロッコリー：房を小さめの1口サイズに切り分け、茎は皮をむいてから乱切りに。アスパラガス：根元5cmぐらいのところは皮をむき、長さ3cmぐらいに切る。ラディッシュ：半分に切る。

菜の花：洗う。ミニトマト：湯むきをする。

2 野菜を茹でる

大きめの鍋にたっぷりの水(約2.5ℓ)を入れ、火にかけて沸騰させ塩を入れる。同じお湯で色の出にくい野菜から順に茹でて、氷水で急冷する。冷めたら速やかに水気を切っておく。(茹で時間の目安は、さといも【7分】、大根・にんじん・ラディッシュ【6分】、ブロッコリー・菜の花【1～2分】、アスパラガス【2分】)

3 ブイオンスープの味を煮含ませる

鍋にブイオンスープの材料を入れ、一度沸騰させたら、2の野菜を入れて1分程したら火を止める。15～20分程度そのまま放置して冷ましながらいブイオンの味を野菜に含ませる。

4 トッピングの準備

サラダセット：洗って水気を切っておく。アーモンドスライス：オープン、もしくはフライパンで香ばしく炒っておく。干しぶどう：固めのもの場合は5分程度ぬるめのお湯につけてもどす。

5 仕上げ

深めのお皿に3の野菜を盛り、ブイオンを注ぎ入れる。その上に4のサラダをボリューム感たっぷりに盛り、ドレッシングを少しかけ、最後にアーモンドスライスと干しぶどうを散らす。

地元野菜のタルチヌ

【材料】4人分

■オニオンコンフィ
新玉ねぎ……………1個
塩……………2g
オリーブオイル……………大さじ2
んにく……………1/2片

■生野菜とパン

ラディッシュ……………1粒
にんじん……………5g
黄色にんじん……………5g
A アスパラガス……………1本
ミニバゲット……………1本
ドレッシング……………適量

【作り方】

1 オニオンコンフィをつくる

新玉ねぎの皮をむき、芯をくりぬき薄くスライスする。鍋にオリーブオイルをひき、皮をむいて芯を取ったんにくを入れ、弱火でじっくりと香りを出す。スライスしておいた新玉ねぎを入れ、塩をして、しんなり柔らかくなるまで、ゆっくり火を通す。

2 生野菜とパンの下準備

Aを極薄にスライスして、氷水に15分程度さらしてシャキッとさせておく。ミニバゲットは縦長に、厚さ1cmぐらいに切る。

3 仕上げ

バゲットをオープンでかるく焼き、オニオンコンフィをのせる。さらに、スライスした生野菜をドレッシングで和え、彩りよくあしらう。