

主菜

スズキのスペイン風

作成者 [Marc Fosh](#)

配膳:
4

材料

- スズキの切り身(各150g) 4切れ

ピネグレット(フレンチドレッシング)材料

- バージンオリーブオイル 300ml
- シェリービネガー 75ml
- 皮を剥いてさいの目切りにしたトマト 300g
- 干しぶどう 30g
- 軽く煎った松の実 20g
- 刻んだパセリ 大さじ2杯
- 塩、こしょう

温かいジャガイモとローズマリー、オリーブオイルのスープ材料

- 皮を剥いて4つ切りにしたじゃがいも 350g
- 魚のスープストック 800g
- 粗みじん切りにした玉ねぎ 100g
- オリーブオイル 300g
- 新鮮なローズマリー 1枝
- 塩、こしょう

作り方

準備:
0
料理:
0
配膳:
4
難易度:

[Missing text '/recipes/details/difficulty' for 'Japanese (Japan)'] 2

- ピネグレットは、シェリービネガーを鍋で煮たてる。パセリ、干しぶどう、オリーブオイル、松の実、さいの目切りにしたトマトを加え、火からおろす。塩、こしょうで味付けする。
- スープは、玉ねぎ、ローズマリー、じゃがいもをソースパンに入れ、魚のスープストックを加える。これを沸騰させ、火が通るまで15分間ことごと煮る。
- 火からおろし、鍋の中でブラウンマルチクイック7コードレスハンドブレンダーでなめらかになるまで混ぜる。
- (2)にオリーブオイルを混ぜ入れる。
- スズキの切り身に味付けをする。フライパンにオイルを熱し、オイルが熱くなったら切り身を皮を下にして入れ、皮がキツネ色になるまで1~2分間焼く。ひっくり返してさらに1分間焼く。切り身を取りだし、180°Cのオーブンで約5分間、またはお好みの焼き具合に火が通るまで焼く。
- (4)の切り身をひとつづつお皿の中央に盛り付け、ピネグレットをスプーンでかける。じゃがいもとローズマリー、オリーブオイルの温かいスープを周りに注ぐ。

これは家族のお気に入りの定番料理です。食べ物にうるさい子供たちでも、干しぶどうの甘味とビネガーの酸味を必ず気に入るようです。