



153  
Kcal

ぽ  
いんと  
キ



▲牛乳に皮を剥いたニンニクを切らずに入れ、ほんのりとした香りづけに



▲カブは丸のまま蒸して甘味を引き出し、蒸し汁は貴重な隠し味に！

庄内  
浜文化  
伝道師

調理担当

西洋割烹 花月  
オーナーシェフ

阿部 三喜夫



「西洋割烹 花月」

酒田市こがね町2丁目25-10 tel.0234-25-3966

バター、生クリームを使わないヘルシーランチ!



サクラマス

牛乳ポシエ

カブ添え

カブをくずしながら味わうべし\*

材料(4人分)

サクラマス	30g×4切
牛乳	240cc
カブ	4個
ニンニク	2かけ
塩	12g
ディルの葉	少々
レモン汁	少々
万能ねぎ (小口切り)	大さじ2
パセリ (みじん切り)	

B	
トマトコンフィ	
トマト	小角大さじ4
オリーブオイル	40cc
レモン汁	少々
-----	
鍋に湯むきしたトマトの小角切りとオリーブオイル、レモン汁を入れてさっと煮る	

—フランス語で煮る、茹でる—

- 1 サクラマスの切り身に2gほど塩をふり、約10時間おいて身をしめる
- 2 カブは皮をむいてまるごと蒸し器で蒸す(蒸し汁はとっておく)
- 3 鍋に牛乳120ccと皮をむいたニンニクを切らずに入れ火にかける
- 4 3に1とディルの葉を加えて、サクラマスに半分くらい火を通す
- 5 4に2の蒸し汁と残りの牛乳120ccを加えて熱し、塩4gで味を調え火から下ろしAを加える
- 6 器に2のカブを半分切って皿に置き、その上にサクラマスを盛る
- 7 5のスープをかけ残りのカブ半分とBをのせてできあがり