



ふじのくに
食の都づくり仕事人

地産地消

レシピ

作り方動画
公開中!



YouTube

伸東ヒラメのポワレ 夏野菜のオープン焼きプロヴァンス風



浜名湖畔の地下40mからくみ上げた地下浸透海水と良質な餌で養殖する「伸東ヒラメ」は、おいしくて安全安心な海の幸。この食材を、浜松市北区「ラ・セゾン・デ・プリムール」の山田秋晴さんに料理していただきました。



伸東
伸東ヒラメ
(通年)



- ①のポイント パズルなどお好みのハーブでもOK
- ③のポイント ソースに火を通し過ぎない

■材料【1人前】

- 伸東ヒラメ／1枚(切り身)
- ズッキーニ／25g(輪切り)
- ナス／25g(輪切り)
- トマト(小)／1/2個
(うち2/3は輪切り、1/3はさいの目切り)
- 塩／少々
- ハーブミックス
(エルブ・ド・プロヴァンス)／少々
- パン粉／3g ●オリーブ油／大さじ1
- 小麦粉／少々 ●サラダ油／大さじ1
- フレンチドレッシング(市販)／20g
- パセリ(みじん切り)／少々

■栄養価【1人分】

エネルギー:387kcal たんぱく質:23.0g
脂質:29.7g 食塩相当量:2.3g
(栄養価計算:県中部健康福祉センター健康増進課)

■作り方【所要時間：約30分】

①耐熱皿にズッキーニ、ナス、トマト(輪切り)を交互に重ね合わせて置き、塩とハーブミックスをひとつまみ、パン粉、オリーブ油を振り掛けたら、160℃のオーブンで10分焼く ②伸東ヒラメの両面に塩を少々振り、小麦粉をまぶしたら、熱したフライパンにサラダ油を引き中火で焼く。焼き色が付いたところで返し、裏側にも火が通ったら皿に取り出しておく ③鍋にフレンチドレッシング、トマト(さいの目切り)、パセリ、塩ひとつまみを入れ、弱火で軽く温める ④②に①を乗せ、③を添えたら出来上がり!

仕事人紹介



やまだ あきはる
山田 秋晴さん

専門学校を卒業後、湖西市「浜名湖オーベルジュキャトルセゾン」でフランス料理の世界へ。その後、静岡市清水区「駿河亭」(現在は閉店)での修業を経て渡仏。帰国後に浜松市中区「シュ・モリヤ」でスーシェフとして勤務し、09年に「ラ・セゾン・デ・プリムール」を開業している。

フランス料理 ラ・セゾン・デ・プリムール
浜松市北区三方原町2159-3 ☎053(438)2125