

# 釜揚げ白いかとラタトゥイユのサラダ仕立て牡蠣カブチーノソース

調理時間30分

## 材料（2人前）

|           |      |
|-----------|------|
| 朝どれ白いか    | 一杯   |
| ●ソース      |      |
| いわがき春香    | 2個   |
| ヨーグルト＜無糖＞ | 30g  |
| アンチョビフィレ  | 3g   |
| 薄口しょうゆ    | 5g   |
| レモン汁      | 5g   |
| ●ラタトゥイユ   |      |
| 赤パプリカ     | 1／8個 |
| 黄パプリカ     | 1／8個 |
| ナス        | 1本   |
| たまねぎ      | 1／4個 |

|                        |        |
|------------------------|--------|
| ズッキーニ                  | 1本     |
| バジル                    | 5枚     |
| ニンニク                   | 2個     |
| トマト                    | 1／2個   |
| オリーブオイル                | 50cc   |
| ●盛りつけ                  |        |
| ベビーリーフ（水に入れシャキッとさせておく） | 1／3パック |
| セルフィーユ                 | 適量     |
| トレビス                   | 適量     |
| 塩コショウ                  | 適量     |
| 揚げ油                    | 適量     |

## 作り方

|     |                                                                                 |
|-----|---------------------------------------------------------------------------------|
| 1   | 朝どれ白いか                                                                          |
| 1-a | 白いかは塩水で表面の色が変わる程度にサッと茹でる。                                                       |
| 1-b | カットした白いかの胴体に2のラタトゥイユを詰める。                                                       |
| 1-c | ゲソは目とくちばしを取り、さっと湯がいておく。                                                         |
| 2   | ラタトゥイユ                                                                          |
| 2-a | 赤パプリカ、黄パプリカ、ナス、たまねぎ、ズッキーニをすべてダイスカットし、180度の油で素揚げしておく。                            |
| 2-b | バジルとニンニクはみじん切りにしておく。                                                            |
| 2-c | トマトを小さ目のダイスカットにしておく。                                                            |
| 2-d | オリーブオイルとニンニクを鍋に入れ、弱火で炒めながら香り出しをする。そこにaの素揚げした野菜をすべて入れ、さっと合わせたのち、bのバジル、cのトマトを入れる。 |
| 2-e | 塩コショウで味付けをし、冷ましておく                                                              |
| 3   | ソース                                                                             |
| 3-a | 解凍した岩牡蠣2個とヨーグルト、アンチョビ、薄口しょうゆ、レモン汁をカップに入れ、ハンドミキサーでなるべく泡立てながら、ピュレにする。             |
| 3-b | 岩牡蠣の殻に1-bで残ったラタトゥイユを盛り、ゲソを半分にカットとしたものを飾る。これを2組つくる。                              |
| 4   | 盛りつけ                                                                            |
| 4-a | 皿に3-bの牡蠣の殻と白いかの胴体を盛り付け、ベビーリーフ、セルフィーユ、トレビスを飾る。                                   |
| 4-b | 3のソースをかけて完成。                                                                    |