

## <白身魚のワイン蒸し・香草ビネグレット>

～片桐 智子先生考案～

### 【材料】 2人分

白身魚 …………… 2切れ  
塩・こしょう …………… 少々  
白ワイン …………… 大さじ2  
コンスターチ …………… 小さじ1  
たまねぎ …………… 100g  
セロリ …………… 1/2本  
イタリアンパセリ …………… 2本

### 香草ビネグレット

レモン汁 …………… 大さじ1  
バージンオイル …………… 大さじ2  
塩 …………… 少々  
ホワイトペッパー …………… 少々  
タイム …………… 小さじ1/3  
チャービル …………… 小さじ1/3  
エストラゴン …………… 小さじ1/3

### 【作り方】

- ① 白身魚は皮と中骨をとって軽く塩・こしょうをし、10分程おく。
- ② たまねぎはうす切りにし、セロリは乱切りにしてなべの底に敷き詰め、①の魚をこの上に並べ、白ワインを注いでコンスターチをふり、火にかける。
- ③ ②が沸騰したら弱火にして3分蒸し煮にし、火を止めて魚が冷めないようにしておく。
- ④ 香草ビネグレットを作る。
  - (a) タイム、チャービル、エストラゴンは、各々みじん切りにする。(ドライの場合は形状をみて、そのままでもよい)
  - (b) ボウルにレモン汁と調味料を入れてよく攪拌し、(a)の香草を加えて良く混ぜる。
- ⑤ 器に③の白身魚と野菜を盛り合わせ、④のビネグレットを回しかけて、イタリアンパセリを天に添える。