



作り方

アユのコンフィと 焼きナスのピューレ

新発見
おいしい
奈良

vol.102

材料(4人分)

アユのコンフィ

アユ……………4尾
サラダ油……………50ml
小麦粉……………適量
ニンニク……………1株
ローズマリー……………20g
オリーブオイル……………300ml
(アユがつからくらい)

塩、白こしょう……………適量

焼きナスのピューレ

ナス……………3本(約300g)
ブロックベーコン(みじん切り)……………100g
玉ネギ……………1/2個(約150g)
サラダ油……………5ml
白ワイン……………30ml
塩、こしょう……………適量

調理のポイント

- 6では尻尾が焦げないようにアルミホイルでくるむ。
- アユを煮たオリーブオイルはパンなどに付けて食べるとおいしい。
- 4で白ワインは一旦火を止めて入れ、再度加熱してアルコールをとばす。
- 焼きナスのピューレはグリルした肉や魚とも相性がよい。

アユのコンフィ

- 1 アユは腹からお尻に向かって指で中の汚れを押し出す。流水できれいに洗い、表面のヌメリを取る。
- 2 塩と白こしょうをふり、冷蔵庫で約1時間冷やしたあと、水分をよく拭き取る。
- 3 フライパンにサラダ油を入れ、2に小麦粉をつけて両面をカリカリに焼く。
- 4 鍋に3を並べ、半割りにしたニンニクとローズマリーを入れ、オリーブオイルを加える。
- 5 オイルがブツブツする程度の温度(約90度)で約3時間火を通し、常温で冷ます。
- 6 油を切って表面がカリカリになるまで150度のオーブンで約9分焼く。(焼かなくてもよい)



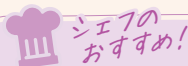
焼きナスのピューレ

- 1 鉛筆を削るようにナスのヘタを落とし、皮は縦に4カ所切込みを入れる。
- 2 ガスコンロに網を敷き、焦げ目が付くまで直火で焼く。
- 3 2を氷水に入れた後、水を流しながら皮をむく。
- 4 鍋にサラダ油を入れブロックベーコンを炒め、うす切りにした玉ネギに塩を加え炒める。鍋底のあめ色の層は白ワイン(水でもよい)でこそげ取る。
- 5 4に3と塩、こしょうを加え、3を漬しながら炒める。
- 6 5を容器に移しブレンダーでピューレ状にする。



盛り付け

皿に焼きナスのピューレを敷き、キッチンペーパーで油をしっかり切ったアユのコンフィをのせる。お好みで粒マスタードを添えて完成。(写真はアマランサスの新芽で飾りつけ)



アユ 吉野川の源流など清流に生息するアユ。上質なコケを食べて成長するので味が良いとされています。



ナス ナスは奈良県で多く生産されている主要野菜のひとつ。皮が艶やかなものがおすすめです。



なら食と農の魅力創造国際大学校 (NAFIC) で学ぶ 飲食業入門講座 全2回

県内でレストランやカフェを開業したいと考えている人に向けた入門講座を開催します。

定員 10人(抽選)
受講料 3,300円

- ①開業までのステップ、事業計画および支援策(講義)
時 8月30日(土) 13時~16時
- ②県産食材について(講義と調理実演)
時 9月6日(土) 13時~16時



所 NAFIC安倍校舎(桜井市高家2217)
申 下記HPから。8/12(火)締切。
問 NAFICフードクリエイティブ学科
☎0744-46-9700
🌐www3.pref.nara.jp/nafic



詳しくはこちら

レシピ考案者

トラットリア ラ クロチェッタ

ひよしりき

シェフ 日吉 理貴 さん

アグリマネジメント学科2期生
フードクリエイティブ学科4期生



お店の紹介

トラットリア ラ クロチェッタ
(Trattoria la Crocetta)

信頼している生産者から仕入れた食材だけを使用。生ハムなどの加工品はできる限り手作りし、鹿や猪などのジビエは自分たちで加工して提供しています。



所 奈良市西大寺南町5-5-7 Coconimo施設内
☎0742-46-1600

時 ランチ:11時30分~14時30分、ディナー:18時~22時 休 木曜