

# レシピシート

タイトル	サーモンのソテー 県産かぶのブルーテソース 県産さといものトマト煮添え	
使用したブランド農産物	かぶ、さといも	
材料(4人前)	サーモン	60g×4切れ
	オリーブオイル	適量
	殻付きアサリ	200g
	水	430g
	かぶ	2個
	さといも	300g(4個皮付き)
	トマトソース	100g
作り方	①さといもは皮を剥き一口の乱切りにして水400g・塩10g・砂糖30gで約7～8分加熱し火が入ったら汁を切り分量のトマトソースで和え軽くなじむ程度に煮込み塩で味を整える。	
		
	②アサリは水30gで蒸し煮にして身とジュースに分ける。	
		
③かぶは茎付け根からカットして皮を剥きスライスしバター又オリーブオイルでしんなりするまで炒める。アサリのジュースを加え水分が無くなる手前まで煮込みミキサーに掛け、滑らかなピューレ状にし塩で味を整えブルーテソースとする。 かぶの茎や葉の部分はボイルして付け合せとして使用する。		
		
④サーモンに塩・胡椒してオリーブオイルでソテーして火を入れる。 かぶのブルーテソースを皿に引きサーモンを乗せ、さといものトマト煮、アサリを盛り彩りでかぶの茎・葉を飾り出来上がり。		
		
調理目安時間	約20分	
考案者からのコメント	<p>埼玉県特産の「かぶ」と「さといも」を使用し、家庭でも手軽に出来る魚料理の一品に仕上げました。是非ご家庭で作って下さい。</p> <p>埼玉県産の「かぶ」はほんのり甘みがあり、アサリのジュースでコクをプラスしてソースに仕上げ、「さといも」はねっとりとした肉質と舌ざわりが良く、今回は甘辛く煮てからトマトソースで軽く煮込み洋風に仕上げました。</p> <p>ブルーテソースとは、魚介類のストックを使いトロミのある滑らかな状態のソースのことです。</p>	