



黒ムツの アンチョビチーズ焼き

Recipe by 荻野伸也



材料 約2尾分

黒ムツ	2尾程度
アンチョビチーズソース	
┌ クリームチーズ	500g
│ エシャロット	100g
│ ドライトマト	100g
│ 太香胡麻油	80g
│ アンチョビ	50g
│ レモン汁	50g
│ ニンニク	20g
│ バセリ	1束
│ タイムの葉	10本分
│ ローズマリーの葉	5本分
│ カレー粉	5g
└ パプリカパウダー	5g
ルーコラ、プチトマト	適宜

- ① 黒ムツはおろしてフィレにする。
- ② アンチョビチーズソースの材料をミキサーで混ぜる。
- ③ ②に①を一晩漬け込む。
- ④ ソースをつけたまま魚焼きグリルで焼く。
- ⑤ ルーコラ、プチトマトとともに盛りつける。



アマダイの開き 南仏風

Recipe by 荻野伸也



材料 1尾分

アマダイ	1尾
下味	
白ワイン	50ml
ナンプラー	適量
ニンニク (みじん切り)	小さじ1
ドライトマト	20g
黒オリーブ (スライス)	10g
タイムの葉	1本分
ケイジャンスパイス	適量
コショウ	適量
太香胡麻油	適量

- ① アマダイを頭つきのまま開く。
- ② 白ワインにナンプラーを加えて海水程度の塩分濃度にし、ニンニクを入れる。
- ③ ②に①を30分漬ける。
- ④ ③の水気を軽く切り、表面にドライトマト、黒オリーブ、タイムの葉をのせ、ケイジャンスパイス、コショウをふり、ラップをせずに冷蔵庫に入れて一晩乾かす (もしくは扇風機に1時間あててもいい)。
- ⑤ ④に太香胡麻油をぬり、魚焼きグリルで焼く。



キンメダイと ドライフルーツの マリネ

Recipe by 荻野伸也



材料 1尾分

キンメダイ	1尾
塩	適量
酢	適量
マリネ	
酢	適量
太香胡麻油	適量
チェダーチーズ (1.5cm角)	8切れ
黒オリーブ (スライス)	2個分
ドライミカン	4房
レモン (1/8カットくし切り)	2切れ
ルーコラ	適宜

- ① キンメダイはおろしてフィレにし、軽く塩をしてしばらくおいて脱水し、酢で締める。
- ② ①の皮をガスバーナーであぶり、大きめにカットする。
- ③ ②を容器に入れて酢をヒタヒタに注ぎ、さらに浸る量の太香胡麻油を入れ、他の材料も入れて3時間マリネする。
- ④ 盛りつけてルーコラを添える。



ホウカイボウのピリ辛 フィッシュミートソース

Recipe by 荻野伸也



材料 4、5人分

ホウカイボウ	2尾
白ワイン	100ml
水	適量
ハーブの茎や端野菜	適量
ニンニク (みじん切り)	小さじ1
ごま油屋のラー油	大さじ2
純ねり胡麻 白	大さじ2
プチトマト	5個
ホールトマト	180g
白ワイン	100ml
生クリーム	80ml
醤油	大さじ2
砂糖	大さじ2
パスタ	400g
胡麻油 一番搾り	大さじ2
黒コショウ	適量

- ① ホウカイボウはおろしてフィレにする。
- ② 頭と骨は白ワインとヒタヒタの水、ハーブの茎や端野菜と一緒に30分ほど煮てダシをとり、さらに半分になるまで煮詰める。
- ③ フライパンでニンニクとごま油屋のラー油、純ねり胡麻 白を弱火で炒めて香りをだし、①を入れてポロポロになるまでじっくり炒める。
- ④ プチトマト、ホールトマト、②、白ワイン、生クリーム、醤油、砂糖を入れて煮立て、全体がもったりとするまで煮詰める。
- ⑤ パスタをゆであげ、④に入れてソースをからめ、仕上げに胡麻油 一番搾りを加えて軽く混ぜる。
- ⑥ 盛りつけて、黒コショウをふる。



メヒカリのコンフィ アヒージョ仕立て

Recipe by 荻野伸也



材料 つくりやすい量

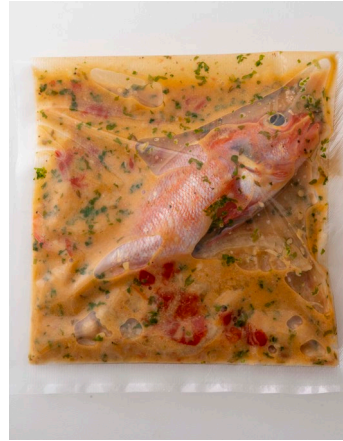
メヒカリ	10尾
ニンニク	1かけ
タイム	3本
レモン(くし切り)	1個分
太香胡麻油	適量
マッシュルーム	適量
赤・黄プチトマト	適量

- ① メヒカリは頭と内臓を取り、海水程度の塩水で洗う。塩水に30分漬け、水気をふき取る。
- ② 鍋に①、ニンニク、タイム、レモンを入れ、浸る量の太香胡麻油を注ぎ入れる。火にかけ、静かに泡がでている火加減で30～40分コンフィする。いったん冷ます。
- ③ 耐熱容器に②のメヒカリとレモン、太香胡麻油を入れ、4等分にカットしたマッシュルーム、半分にかットしたプチトマトを加える。180℃のオーブンで約15分煮てアヒージョとして仕上げる。



ワガの モロッコ風煮込み

Recipe by 荻野伸也



材料 3人分

ワガ	3尾
塩	適量
ニンニク (みじん切り)	小さじ1
太香胡麻油	大さじ3
純ねり胡麻 白	大さじ2
レモン (くし切り)	1個分
ヒヨコ豆 (水煮)	100g
白ワイン	80ml
クミンパウダー	小さじ1
プチトマト	8個
魚のダシ (もしくは水)	200ml
太香胡麻油	大さじ2
パセリ (みじん切り)	大さじ1

- ① ワガはウロコを引いて内臓を取りだし、軽く塩をしてしばらくおく。
- ② フライパンにニンニクのみじん切りと太香胡麻油を入れて弱火で炒めて香りをだし、純ねり胡麻 白、レモン、ヒヨコ豆を加えて少し炒め、白ワイン、クミンパウダー、プチトマト、魚のダシを入れて煮立てる。
- ③ ②に①を入れ、180℃のオーブンで10分加熱し、仕上げに太香胡麻油、パセリのみじん切りを入れる。