



【 マスとポテトサラダ 】

【材料】 4人分

・ マス (sous vide) :

マス	2尾
ライト・ピネガー	30ml
魚のスープストック	100ml
オールスパイスの実	2個
白こしょうの実	5個
バター	30g
人参・西洋ねぎ・セロリの細切り	各 40g
タラゴンの小枝	1本
白ワイン	20ml
オレンジの皮	一片

・ ポテトサラダ (sous vide) :

1センチ角に切ったじゃがいも	240g
さいの目に切ったきゅうり	1本
小玉ねぎ	1個
チャイブ	大さじ1
ひまわり油	60ml
水	40ml
塩	少々
ハーブ・ピネガー	20ml

【調理時間】 1時間3分

【調理】

・ マス (sous vide) :

皮を傷付けないようにしながら、マスを三枚におろします。骨抜きをし、半分に切ります。皮目を上にして置いておきます。

魚のスーパーストックに白ワイン、オールスパイス・白こしょうの実を入れ、沸騰させます。

15分間煮出し、バターを加えて、混ぜます。ビネガーと塩でしっかり味付けをします。

野菜の細切りをオレンジの皮と一緒に加熱し、お好みに応じて味付けし、タラゴンを加えます。

真空パックに野菜とマスを入れ、フュージョンシェフの設定温度を 56°C で、18分間調理します。

マス、ソース、野菜を盛り付けます。

・ ポテトサラダ (sous vide) :

玉ねぎを少量のオイルで加熱し、塩を加えます。

じゃがいもときゅうり、残りのオイル、水、ビネガーを加え、混ぜ合わせて、真空パックに入れます。

フュージョンシェフの設定温度を 85°C で、45分間調理します。

温かいうちに味付けをし、チャイブを加えます。

ラムズレタスを添えてお出しするのが、お薦めです。