



【 蛸 】

【材料】

蛸	1kg	赤ワイン	500ml	水	200ml
八角	1個	ベイリーフ	2枚	クミンシード	大さじ1
ベルーガレンズ豆	200g	白ワインビネガー	大さじ6	オリーブオイル	大さじ6
海塩	適宜	挽きたての黒コショウ	適宜	ごま油	大さじ1
チンゲン菜	2個				

【調理】

蛸、赤ワイン、水、八角、ベイリーフ、クミンシードを真空パックに入れ、温度設定 78℃で 6 時間調理します。

無塩水でベルーガレンズ豆を柔らかくなるまで煮ます。そして水気を切り、鍋に戻し、白ワインビネガーとオリーブオイルを入れ、混ぜ合わせ、塩・コショウで味付けします。

フライパンでごま油を加熱します。チンゲン菜の大きさによって、半分または四等分に切り、すべての面を固めの焼き加減で、さっとソテーします。

お皿に温かいレンズ豆のサラダ、チンゲン菜と蛸をのせ、海塩とオリーブオイルをふりかけます。

レシピ提供: Annette Sandner シェフ
フュージョンシェフHP掲載レシピより和訳