



【 サフランのフェネルスライス 】

【材料】

緑の部分付フェネルの球根 中サイズ 400g(きれいにしたもの 320g)
セミドライ白ワイン 100ml サフラン 少々 塩 小さじ 1/2
粗挽き黒コショウ ひとつまみ

【仕込み時間】 15分

【調理時間】 1時間5分

【調理】

フェネルを洗い、茎を切り、緑の部分をとっておきます。
球根を1センチ厚にスライスし、調理袋に並べて入れます。
緑の部分を粗く切って、そこに加えます。

次にサフランとスパイスを入れた白ワインを沸かして、冷やします。

冷却後、フェネルに加え調理袋を 100%真空にします。

温度設定 80°Cで 55～65 分間、真空調理します。

その後、氷水で冷やし、食べるまで 1～2 日冷蔵庫に入れて、浸み込ませます。

提供する前に、ソテーパンにお好みで少量のコールドプレスオリーブオイルまたは無塩バターを入れ、さっと和えます。

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