



【 ヒラメ 牡蠣と共に 】

【材料】 4人分

・ ヒラメ (sous vide) :

ヒラメの切り身	0.5kg	生ごま油	0.1L	減塩醤油	0.03L
タイバジル	4枚				

・ 牡蠣 (sous vide) :

新鮮な牡蠣 (ジラルドー)	4個
---------------	----

・ アスパラガス (sous vide) :

新鮮なアスパラガス	4本	減塩醤油
-----------	----	------

・ キウイ :

完熟キウイ	1個	ごま油
-------	----	-----

・ ソース :

アスパラガスの茹で汁	0.2L	醤油	ごま油	ゆず
------------	------	----	-----	----

・ キウイのクリームとサワークリーム :

冷やした完熟キウイ	4個	冷やしたサワークリーム	0.05kg
塩	砂糖		

・ 飾り付け :

丸めたきゅうり	ブロンズフェンネル
---------	-----------

【調理時間】 21 分

【調理】

- ・ ヒラメ (sous vide) :
新鮮なヒラメの切り身をきれいに洗い、4 つに切り分けます。
4 つの小さな真空パックにヒラメを入れ、減塩醤油、生ごま油、タイバジルと一緒に真空にします。
フュージョンシェフの設定温度 52°C で、7 分間調理します。

- ・ 牡蠣 (sous vide) :
オイスターナイフで牡蠣を注意深く開き、牡蠣汁と一緒に小さなボウルに入れます。
外した牡蠣を綺麗な水で洗い、ペーパータオルの上に置いて乾かします。
牡蠣汁を細かい濾し器に通します。
4 つの小さな真空パックに牡蠣の身を入れ、牡蠣汁を加え真空にします。
フュージョンシェフの設定温度 42°C で、4 分間牡蠣を調理します。その後、氷水で冷やします。

- ・ アスパラガス (sous vide) :
アスパラガスの皮を剥き、水に少し塩を入れ、10 分間茹でます。氷水で色止めをし、
水分を拭き取ります。小さな真空パックにアスパラガスを入れ、減塩醤油を少し加え、真空にします。
フュージョンシェフの設定温度 65°C で、10 分間調理します。

- ・ キウイ :
キウイを切り、はけでごま油を塗ります。

- ・ ソース :
アスパラガスを調理した汁を 0.15L まで減らします。醤油、ごま油、ゆずで好みの味付けにします。

- ・ キウイのクリームとサワークリーム :
キウイの皮を剥き、緑色の果肉だけが残るように切ります。
小さなミキサーにキウイとサワークリームを入れ、よく混ぜます。
少しの塩と砂糖で味付けをし、目の細かい濾し器で裏濾します。

写真の様に、丸めたきゅうりとフェネルを飾り、盛り付けます。