



## 【 サーモンのミキュイ 】

### 【材料】 4 人分

#### ・サーモンのミキュイ (sous vide) :

皮または骨を取ったサーモンの切り身	4 切 (各 150g)		
ライムとバジルを漬けたオイル	300ml		塩・黒コショウ

#### ・ライムとバジルを漬けたオイル (sous vide) :

エクストラバージンオリーブオイル	300ml	フレッシュバジル	10 枚
ライムゼスト	大さじ 1	生姜	小さじ 1

#### ・人参・カレー・ココナッツピューレ (sous vide) :

厚さ 1cm の人参	500g	ココナッツミルク	200ml
マドラスカレーパウダー	大さじ 1	塩	小さじ 1

#### ・ベビーキャロット (sous vide) :

皮を剥いたベビーキャロット	2 カップ	バター	大さじ 1
			塩・黒コショウ

#### ・卵 (sous vide) :

フレッシュルッコラ	2 カップ	卵	4 個
人参チップス		ライムジュース	

## 【調理】

### ・サーモンのミキューイ (sous vide) :

サーモンを塩・コショウで味付けし、塩味を浸み込ませるために 10 分間置いておきます。

サーモンを軽く押さえて、水気を拭き取ります。

ライムとバジルを漬け込んだオイルと一緒に真空パックし、フュージョンシェフの設定温度 50°C で、30 分間調理します。

実際、この低温調理は、特に魚の繊細な質感を得ることができ、他の調理方法では不可能です。

袋から丁寧に取り出し、テフロンのフライパンで皮側だけ焼き色を付けます。

65°C以下の温度はリスクが高いため、どんなことがあってもそのままにせず、すぐに提供してください。

### ・ライムとバジルを漬け込んだオイル (sous vide) :

全ての材料を真空パックし、フュージョンシェフの槽内に設定温度 70°C で、60 分間入れます。

氷水で素早く冷やし、4°Cの冷蔵庫内で最長 1 ヶ月まで保存できます。

このオイルは調理時間と温度により、低温殺菌されます。

### ・人参・カレー・ココナッツピューレ (sous vide) :

全ての材料を真空パックし、フュージョンシェフの設定温度 95°C で 90 分間調理します。

袋から取り出し、ハンドブレンダーでよく混ぜます。

### ・ベビーキャロット (sous vide) :

全ての材料を真空パックし、フュージョンシェフの設定温度 85°C で 60 分間調理します。

熱いフライパンで、約 5 分全ての側面をきつね色になるまで焼きます。

### ・卵 (sous vide) :

フュージョンシェフの槽内に卵を静かに入れ、設定温度 63°C で 2 時間 30 分、低温調理します。

小さなナイフを使って、慎重に殻を剥きます。ルッコラなどを添えます。

65°C以下の温度はリスクが高いため、どんなことがあってもそのままにせず、すぐに提供してください。