

ヒュメ・ド・ポワソン(西洋風魚介出汁)

香味野菜を炒め、白身魚の骨やあらなどを加えて作る魚介の出汁。

調理時間

60分



東信水産のHPでもご覧いただけます。

<http://www.toshin.co.jp/>



●材料 (約300ml分)

- ・白身魚のあら……………500g
(ブツ切りにしてあるもの)
- ・香味野菜……………合わせて100g
(玉ねぎ・セロリの葉・人参などの薄切り)
- ・白ワイン……………1/4カップ
- ・水……………3カップ
- ・オリーブオイル……………大さじ1



POINT①香味野菜は、合わせておおよそ100gを目安にマッシュルームやパセリの茎など適宜入れ替えてOKです。

●作り方

- ①あらは大き目のボウルに入れ、流水で内臓や血などを取り除き綺麗にする。ザルにあげ、水気をきる。
- ②フライパンに油を熱し、香味野菜をしんなりするまで炒める。
- ③魚のあらを加え、白っぽくなったら白ワインを加える。
- ④沸いたら水を加える。あくを取りながら、30分ほど煮る。
- ⑤キッチンペーパーをしいたザルで濾す。

POINT①

魚介のゼリー寄せ、スープ、パエリア、アクアパッツァ、リゾットなどさまざまな料理に使えます。



東信水産お魚かんたんレシピ

料理 渡部 和泉

お魚かんたんレシピTOPへ戻る