



サーモンのブランケット

「ブランケット」とは…

フランスの家庭料理の一つでクリーム煮の総称のこと

材料・分量 約3人分

- ・サーモン または 生鮭 …………… 250～300g
- ・キノコ(マッシュルーム、しめじ、椎茸、エリンギなど) …… 150g
- ・玉ねぎ・長ねぎ …………… 60g
- ・白ワイン …………… 50cc
- ・生クリーム …………… 50cc
- ・牛乳 …………… 50cc
- ・水 …………… 50cc
- ・顆粒ブイヨン …………… 小さじ1
- ・バター …………… 20～30g
- ・塩・胡椒 …………… 適量
- ・薄力粉 …………… 小さじ2



作り方

- ① サーモン(生鮭)の皮があれば皮を取り除き、一口大に切って塩・胡椒をする。
- ② 玉ねぎはスライス、長ねぎは小口切りに、キノコは食べやすい大きさに切る。
- ③ フライパンにバター(半量)を敷いてサーモン(生鮭)を焼く。(中火)焼き色が付いたら裏面も焼いて、フライパンから取り出す。
- ④ 同じフライパンに残りのバターを加え、玉ねぎと長ねぎを炒める。水分が出てきたらキノコを加えて軽く塩・胡椒をし、白ワインを少し加えてキノコを炒め、しんなりしてきたら薄力粉を振り、よく混ぜながら炒める。
- ⑤ ④に残りの白ワインを加え、混ぜながらアルコールをとばす。サーモン(生鮭)に戻して水と顆粒ブイヨン、牛乳を加えて混ぜ、蓋をして煮る。(中火)1～2分程度煮たら蓋を開けて生クリームを加え、沸騰したら塩と胡椒で味を調える。

* 煮詰まって水分が足りない時は、水か牛乳を足す
* 濃厚なクリームソースが好み場合は、牛乳の分量も生クリームに置き換える。



講師：渋澤知枝先生

フランス料理教室 MESSIDOR(メシドール)主宰。

パリのホテルリッツ料理学校やイタリアでの留学経験をもとに、各国の家庭料理やおもてなし料理を日本の食卓でも再現できるようにレシピを考案。

ポイントを押さえた分かりやすいレッスンが好評！



放送中

東松山ケーブルテレビ
チャンネルこあらん
(STB 地上111ch)にて
毎日 9:15/12:15/22:30

料理のイロハを学び、初心者でも簡単に作れるレシピを紹介！
ケーブルテレビのスタッフが料理にチャレンジします！