



魚と肉が使われたことで、魚が苦手な人も美味しく食べられる 白身魚のヴァブールソースポロネーゼ

ショートパスタと共に

Poisson cuit à la vapeur avec sauce Bolognaise et pâtes courtes

<材料> 4個分

白身魚 (バス)	60g 4切れ	
自然塩	少々 (0.7g)	
黒こしょう	少々 (0.04g)	
ソースポロネーゼ		
オリーブ油	17g (大さじ1半)	
にんにく	ひとかけ (3.6g)	
たまねぎ	36g (4分の1個)	
セロリ	少々 (8g)	
にんじん	36g (5分の1本)	
鶏ひき肉	120g	
豚ひき肉	60g	
自然塩	少々 (0.4g)	
黒こしょう	少々 (0.04g)	
赤ワイン	9g (小さじ2弱)	
トマトペースト	9g (大さじ半分)	} ※生のトマト1個でもOK
ホールトマト	90g (4分の1缶)	
米粉	9g (大さじ1弱)	
なす	30g (2分の1個)	※季節に合わせて冬なら白菜等に
ローリエ	少々 (0.04g)	
タイム	少々 (0.04g)	
湯	90g (カップ半分弱)	※魚の蒸し汁やパンネのゆで汁を使用
パンネマカロニ	36g	※給食は紙カップを4個準備

<作り方>

- ①白身魚は下味をふって蒸しておきます。(給食では100℃で13分蒸しました。) ※蒸し汁も使います。
- ②鍋にオリーブ油とみじん切りにしたにんにくを入れて弱火で炒め香りを出し、みじん切りにしたセロリや玉ねぎを加え、きつね色になるまで炒めます。みじん切りにしたにんじんなすも加えてしんなりするまで炒めます。
- ③塩こしょうで下味をつけておいたひき肉を②に加えてしっかりと炒め、トマトペーストを加えて全体を混ぜ合わせたら水分量を見てゆるかったら米粉をふり入れます。さらにワイン、ホールトマト、ローリエ、タイムを加え、水分がなくなるまで煮込み、湯を必要に応じて加え、塩こしょうで味を調え、アルデンテにゆでたパンネを加えます。
- ④皿に①の蒸した魚を入れ、その上に③のソースを等分に分けてかけます。

「白身魚のヴァブールソースポロネーゼ」のできるまで

①白身魚は下味をして蒸して、蒸し汁はとっておきます。



②ソースポロネーゼをシェフにも見ていただいて作ります



④魚の上にソースを1つ1つかけていきます。



これは「シェフ給食」の日の主菜です。パレスホテル大宮の毛塚智之総料理長に監修していただき、先生たちと試作してから決めました。「ヴァブール」はフランス語で「蒸気」という意味の蒸し料理。ソテーよりもふっくら、しっとりとした食感が楽しめます。「ソースポロネーゼ」は、イタリア・ポローニャで誕生しました。フランスの煮込み料理「ラグー」をもとにした、挽き肉をじっくり煮込んで作る料理です。きょうは地元の三枝農園の「茄子」も入れています。バスの蒸し汁やパスタ(パンネ)のゆで汁も使っておいしくなったポロネーゼをバスにのせて仕上げます。「白身魚が苦手な私でもポロネーゼと一緒に食べることによって美味しく食べられました。」「ポロネーゼは、魚と肉が組み合わせられているのがとても新鮮でヴァブールソースがとてもあっていました。」「ポロネーゼは何度もおかわりしたくなるおいしさでした。」などの感想が寄せられました。



<栄養価> 1人あたり	
エネルギー	269kcal
たんぱく質	21.6g
脂肪分	15.4g
カルシウム	26mg
鉄分	0.7mg
食物繊維	1.1g
マグネシウム	32mg
亜鉛	1.1mg
塩分	0.5g
糖分	0g