


秋刀魚のポワレ・赤ワイン 粒マスタードソース



シャトー ブリサック アンジュ
ルージュ

Chateau de Brissac Anjou
Rouge 2012

FRANCE 
750ml

董色の反射のある濃い赤色。黒い
果実（ブラックチェリー、ブラック
ベリー、ブラックカラント）の
アロマが広がります。

非常にフルーティなワインで、しな
やかなタンニンのあるパワフルな
味わいです。

材料 (4人分)

- ・秋刀魚 4尾
- ・ピーマン 3個
- ・パプリカ(黄) 1/4個
- ・にんにく 1/2かけ
- ・赤ワイン 大さじ4
- ・粒マスタード 大さじ1
- ・小麦粉 適量
- ・オリーブオイル 大さじ1
- ・塩・粗挽きこしょう 少々

※マリアージュのワインと同じものがベスト

【作り方】

- (1) 秋刀魚は三枚におろして塩をふってしばらくおく。
- (2) ピーマン、パプリカは食べやすい大きさに切る。
にんにくは、みじん切りにする。
- (3) 小鍋に赤ワインを入れて半量になるまで煮詰め、
粒マスタードを加えて塩で味をととのえる。
- (4) フライパンに、オリーブオイル、にんにくを熱し
て香りが出たら、ピーマン、パプリカを炒めて皿
に盛り付ける。
- (5) 秋刀魚の水気をふきとり、1枚を半分にとって薄
く小麦粉をまぶす。
- (6) フライパンにオリーブオイルを熱して秋刀魚の皮
目からこんがり焼く。
- (7) 秋刀魚を(4)の上に盛り付け、ソースをまわしか
ける。