

ブ イ ヤ ベ ー ス

材料（4人分）

真鯛1/2尾、カサゴ1尾、イトヨリダイ1尾、有頭エビ（大）2尾、イカ1/2パイ、アサリ16個、ニンジン1/4本、セロリ1/4本、玉ネギ1/4個、長ネギの白いところ1/4本分、トマト1/2個、タイム少々、ローリエ1枚、ニンニク1カケ、サフラン少々、フォン・ブラン500cc、フュメ・ド・ポワソン500cc、オリーブ油適量、塩・コショウ適量



フォン・ブラン、フュメ・ド・ポワソンの作り方は次ページ。

作り方

- 1 ニンジン、セロリ、玉ネギは5mm 角に切る。長ネギは木口切り、ニンニクはみじん切りにする。トマトは湯むきして、種を取りざく切りにする。
- 2 イカは輪切りにする。3種の魚は、ウロコを取り、3枚におろして骨を除き、食べやすい大きさに切る。両面に軽く塩・コショウし、オリーブ油をひいたフライパンで焼く。
- 3 エビは縦半分に切って、軽く塩を振り、グリルで焼いておく。
- 4 2つの鍋を用意し、ニンニク（それぞれ半量ずつ）をオリーブ油で焦がさないように炒める。香りが出てきたら、ニンジン、セロリ、玉ネギ、長ネギをそれぞれ半分ずつ入れて炒め、しんなりしてきたら、トマトを半分ずつ入れて炒める。トマトが崩れたら、一方にフォン・ブラン、もう一方にフュメ・ド・ポワソンを入れ、両方にサフラン、タイム、ローリエを半分ずつ入れて少し煮詰める。
- 5 フュメ・ド・ポワソンの鍋にアサリを入れ、口が開いたら取り出す。これに魚を入れて煮る。フォン・ブランの鍋にエビとイカを入れて煮る。両方の鍋とも塩・コショウで味をととのえる。
- 6 スープ皿に魚、エビ、イカ、アサリを盛る。最後に2つの鍋を合わせたスープを注ぐ。

料理のポイント

- 1 肉系のダシ汁と魚系のダシ汁で作る、ダブルスープのブイヤベースです。2つを合わせて煮込むのではなく、別々に作って最後に合わせるのがポイント。皿の中でお互いが主張し合って幅と深みが出るスープになります。
- 2 魚はお好みのものを3種類程度使ってください。

フォン・ブランの作り方

<材料>・・・できあがり4リットル分

手羽先1200g、玉ネギ2個、ニンニク1株、ニンジン1本、長ネギの白いところ2本分、ローリエ2枚、クローブ2粒、ブーケ・ガルニ(乾燥)2袋

<作り方>

玉ネギは皮をむき、クローブを刺す。ニンニクは株ごと横半分に切る。ニンジンの根本に十字の切り込みを入れ、ローリエをはさんでおく。

手羽先を下ゆでする。寸胴鍋に手羽先を入れ、ひたひたに水を張り、強火で煮立たせる。沸騰すると同時にアクが大量に出てくるので、一度お湯を捨て、手羽先を水で洗って、アクを取り除く。

手羽先を鍋に戻し、一杯に水を張り、火にかける。次第にアクが出てくるので取り除く。アクの出が少なくなったら、すべての材料を入れて、濁らないように弱火でコトコト4時間ほど煮込む。この間、丹念にアクを取る。

こし器で をこして、再び火にかけ、沸騰させて、さらにアクを取り除く。目の細かいこし器(またはペーパータオル)でこして完成。

フュメ・ド・ポワソンの作り方

<材料>・・・できあがり2リットル分

魚のアラ2~3尾分、ショウガ1カケ、玉ネギ1/2個、長ネギの白いところ1本分、セオリ1本、ローリエ1枚、タイム少量、ブーケ・ガルニ(乾燥)1袋

<作り方>

ショウガは皮をむかずに薄切りにする。玉ネギ、長ネギも薄切りにする。

魚のアラは、塩を振って30分ほど置き、水分が出てきたら80度くらいのお湯をさして霜降りにし、水を加えて触れるくらいの温度になったら、血合い、ウロコなどをきれいに除き、塩分を洗い流して、水気を切っておく。

寸胴鍋に水を張り、魚のアラを入れて強火で沸かす。沸騰したら中火にする。次第にアクが出てくるので取り除く。残りの材料を鍋に入れて、沸騰させたら弱火にし、コトコトと約30分煮出す。

ペーパータオルを敷いたこし器で をこす。再び火にかけ、沸騰させて、さらにアクを取り除く。再度ペーパータオルでこして完成。