

うべの美味しい食材×飲食・菓子店

# うべ食 レシピ

Ube food recipes



レンチョウ（舌平目）の蒸し煮 貴婦人風

うべの食材 × フロのレシピでつくる  
家庭でできるおいしい料理

## レンチョウ (舌平目) の蒸し煮 貴婦人風

*Ube food recipes*

材料 (2 人前) / 所要時間 30 分

・レンチョウ (舌平目)	2 枚	・白ワイン	100ml
・マッシュルーム	3 個	・生クリーム	100ml
・玉ネギ (中)	1/2 個	・無塩バター	60g
・春菊	1 束	・塩	適量
・ミニトマト	3 個	・白コショウ	適量
・パセリ	1 束		

作り方

- ① レンチョウの切り身に塩を軽く振り 10 分程度おいた後、クッキングペーパーでレンチョウの表面の水分を拭きとり、塩・白コショウで下味をつける。
- ② フライパンにバターを薄く塗り①のレンチョウ・玉ネギのスライス・マッシュルームのスライス・白ワイン・春菊の茎を入れて強火にかける。グツグツしたら蓋をして弱火で 4~5 分蒸し煮にする。
- ③ 火が通ったことを確認したら、レンチョウを取り出し、アルミホイルをかぶせて保温しておく。春菊の茎も取り出す。
- ④ ③のレンチョウを取り出したフライパンに生クリームとカットした春菊の葉を加え、塩・白コショウで味を整える。
- ⑤ ④にバターを加えて溶かし、塩・白コショウで再度味を整え、火を止める。
- ⑥ ③のレンチョウを皿に盛り付け、上から⑤で作ったソースをかけ、刻んだパセリとカットしたミニトマトを散らして完成!

提供

レストラン CAPTAIN  
宇部市港町 1-11-56



詳しく知りたい方はコチラ!

レシピ動画を youtube にて公開中▷



発行：宇部市