



Recipe

常磐もの写真投稿キャンペーン2025



最優秀賞

常磐ものヒラメのポワレ

～いわきサンシャイントマトと
ムールブランのマリアージュ～



常磐もののヒラメを、ふわふわのポワレに仕立てました。

常磐ものの海の幸と、いわきの風土で育った野菜が美味しく味わえる地産地消の一皿です。

材料

1人分

ヒラメ切り身 (常磐もの)	80~100 g
サンシャイントマト	1枚
白ワイン	50ml
玉ねぎみじん切り	20~25 g
にんにく	1片 (皮付き)
ローズマリー	1枝
バター	30 g

生クリーム	大きじ1
オリーブオイル	小さじ2
塩	少々
白こしょう	少々
薄力粉	適量
レモン果汁	数滴

作り方

① ムールブラン (ブレンダー → 裏ごし)

- ① 小鍋に白ワイン50ml+みじん切りにした玉ねぎを入れて、半量になるまで煮詰める。
- ② 生クリーム大きじ1を加えて温める。
- ③ 火を止め、冷たいバター20~25gを少量ずつ加えて乳化。
- ④ ブレンダーで滑らかにミキサーする。
- ⑤ 裏ごしして、下に落ちたソースはメインのムールブランに、濾し器に残った玉ねぎは、ヒラメの上のアクセントにする。
※ 裏ごしは手間なのでやらなくても可。

② ヒラメを香りづけしながらソテー

- ① フライパンにオリーブオイル小さじ2を入れ、皮付きのまま軽く潰したにんにく1片を入れて弱火にかける。
- ② にんにくの香りが油に移ったら、火を中火に上げる。
- ③ にんにくは焦げやすいため、ヒラメの上に乗せて一緒に焼く。
- ④ ローズマリーを加えてさらに香りを移す。
- ⑤ ヒラメは皮目から焼いてカリッと仕上げる。
- ⑥ 裏返したらバター5gを加え、溶かしバターを回しかけながらふっくら仕上げる。焼けたらヒラメ、にんにく、ローズマリーをすべて取り出す。
※ 盛り付け時はにんにくは使用しない。

③ 同じフライパンでサンシャイントマトを焼く

- ※ ヒラメの旨味・にんにく・ローズマリーの香りが残った香味油をそのまま利用
- ① フライパンの油を捨てず、薄切りトマトを1枚入れる。
 - ② 片面だけ軽く焼き、温める。
 - ③ 川が浮いてきたら、薄皮だけ丁寧に外す。
 - ④ 軽く塩で整える。

④ 盛り付け

- ミルフィーユ構造で地元食材の調和を表現
- ① 皿の中央にムールブランを敷く。
 - ② 薄切りトマトを1枚中央に置く。
 - ③ その上にヒラメのポワレ (皮目が上) を重ねる。
 - ④ 裏ごしで残った玉ねぎをヒラメの上に少量乗せる。※ 裏ごししない際は乗せない。
 - ⑤ 最後に先に取り出したローズマリーを添える。
 - ⑥ にんにくは盛り付けには使用しない。

⑤ 完成

- ・真っ白なムールブランの上に赤いトマトが一枚薄く敷かれる
- ・常磐ものヒラメがミルフィーユのように重なる
- ・白ワインはいわきワイナリーの白を使用し、ペアリングして一緒に味わいます