



# 南蛮エビのフラン トマトジュレ添え

## 材料

4人分



## 作り方

【1人分】 カロリー 196kcal 塩分 1.1g

- 南蛮エビ：500g(約34尾)
- コンソメ：50cc
- 卵：1個
- 卵黄：2個
- 生クリーム：50cc
- 牛乳：100cc
- カイエンペッパー
- フェンネル
- 塩、こしょう：少々

### 【トマトジュレ】

- トマト：2個
- 卵白：1個
- オレガノ：少量
- セロリ：少量
- ゼラチン：少量
- 水：200cc

- 1 南蛮エビの頭と殻を取る(頭や殻はとっておく)。100gは生のまま、残りはポイルして冷やしておく。
- 2 むき身100gとコンソメ、卵、生クリーム、牛乳、塩、こしょう、カイエンペッパーをミキサーにかけ、こしておく。
- 3 プリンカップにオイルを塗り、2を7割入れ、湯せんにしてオーブンに入れる。
- 4 ミキサーにトマトジュレの材料を入れて混ぜる。
- 5 混ぜたジュレの材料を鍋に入れて20分ほど煮た後、ペーパータオルでこして冷ましておく。
- 6 南蛮エビの頭や殻をオーブンで低温で焼き、パリパリの状態にしてフードプロセッサーで細かくする。
- 7 皿に冷ましておいたフランとトマトジュレをのせ、トマトとポイルしたむき身を盛りつけ、6をふりかけ、フェンネルを飾り付ける。

## ポイント

暑い夏には大好評。  
南蛮エビとトマトの相性が良いです。

## 南蛮エビの ひとりごと2



新潟・上越と佐渡で獲り方が違う

新潟・上越は「底びき網」、佐渡は「えび籠」という漁法で獲っているよ。  
袋状の網ですくい獲るのが新潟・上越、籠を仕掛けて獲るのが佐渡。