

# 旬のごちそう

## ； おせちをリメイク「ブリサンド」バインミー風～

今回紹介してくれるのは 野菜ソムリエプロ 雨宮真由美さん（こうふるふぁーむ）

### 【春菊】

春菊は鍋料理やおひたしなどに使われるのが一般的ですが、旬で新鮮なものは生食がおすすめです。旬は11月から2月。この時期のものは香りが高く葉も柔らかく、生食だと独特の苦みは強くないのでサラダやサンドイッチにぴったりです。

### ブリサンド～バインミー風～

#### 【材料】（1人分）

- 食パン（6枚切） 2枚
- スライスチーズ 1枚
- ブリの切り身 2枚
- 春菊 適量
- なます（正月の残り物でもよい）
- レタスやベビーリーフなど 適量
- 塩コショウ、粉チーズ、レモン汁を混ぜたマヨネーズ、バター、粒マスタード、スイートチリソース 各適量



#### 【作り方】

- ①食パンを軽くトーストし、1枚にバターを塗り、もう一枚にはレモンマヨネーズと粒マスタードを塗る。
- ②ブリの切り身は、塩コショウをふり、粉チーズと小麦粉を混ぜたものをまぶし、フライパンでカリッとなるまで焼く。
- ③サランラップを大きめに切り、その上のバターを塗った食パンを置き、レタス、スライスチーズをのせ、焼いたブリを置き、その上になます、生の春菊、春菊の上にスイートチリソースを少々かけて、レモンマヨネーズと粒マスタードを塗った食パンを重ねてラップで包み（二重にしたほうがしっかりします）、ラップごと半分に切って盛り付ける。

※食パンではなく、バゲットにはさんでも良いです。

※なますは、多めが美味しいです？（水分を切って下さい）

※春菊は生でたっぷり入れると美味しいです。

※お好みでスライス玉ねぎなども挟んでも良いです。

#### 【ブリ】

日本での主な生息域は日本海と、北海道から九州の太平洋岸である。大きさによって呼び名が変わる出世魚で、80センチを超えたあたりの個体をブリという。旬は産卵期前で脂が乗っている冬とされており、日本ではこの時期のブリを特に「寒ブリ」と呼んでいる。

料理法は幅広く、刺身・カルパッチョ・たたき・にぎり寿司・ぶりしゃぶ・味噌漬け・焼き魚（照り焼き・塩焼き）・煮魚（ぶり大根）等と、様々な料理法で食べられている。

こうふるふぁーむ?県内の野菜ソムリエと甲府市のコラボプロジェクト