



Brandada de Madai

真鯛のブランドターダ

フランスの南部からカタルニアへ伝わった料理だと言われています。
魚の水分と牛乳、オリーブオイルを乳化させてもったりと仕上げます。

『材料』

真鯛 皮、骨を掃除した物 200~250g
ジャガイモ 80g
ニンニク 1カケ(小さければ2カケ) 厚めにスライスする
オリーブオイル 100cc
塩、胡椒
牛乳又は生クリーム(35%) 少々

『手順』

真鯛を掃除する。(壊れても大丈夫)
小さい鍋にオリーブオイルとニンニクを入れて弱火にかける。(ニンニクオイルを作る)
真鯛を適当なサイズにカットして、塩、胡椒をし、鍋に入れる。
ゆっくり混ぜ合わせ、魚の色が変わってきたら火を止めて蓋をする。(10分程おく)
その後真鯛の油をきる。(オリーブオイルは捨てない)
ジャガイモを洗い、皮ごと水から弱火でゆっくりと茹でる。(30~40分位)
別の鍋に牛乳又は生クリームを温めておく。
ミキサーに真鯛、ニンニクはお好みで、皮を剥いたジャガイモを入れ、濾したオリーブオイルを少し入れて回し、温めた牛乳又は生クリームを少し入れて回す(回しすぎない)
次に、またオリーブオイルを少し入れながら、食感を決めていく。
塩味を整えて容器に入れラップをして冷蔵庫で冷やす。



Pintxosバリエーション

① 揚げパン

10枚切りの食パンの耳を落とし、4.5cmX3cmにカットする。

(揚げると5mm程小さくなるので出来上がりは4cmX 2.5cmになる。)

170°の新しいサラダ油でゆっくりときつね色になるまで揚げ、キッチンペーパーで油を良くきる。

ペーパーは何度も(6〜7回程)取り替えて、時々、1分温めたオーブンの中に入れると

より油がきれる。

軽くサクサクの揚げパンが出来上がる。その後マイクロプレインで形を綺麗に整える。

※ 本日は盛り付けの際、アクセントでサワークリームを先に塗り、その上にブランダーダをのせます。

② トーストパン

細長いフルートパン使用

ラップで包んで半日〜1日おくとカットしやすくなります。

薄くカットして鉄板に並べ、トースターで焼く。

※ 本日は盛り付けの際、アクセントで黒オリーブペーストを先に塗り、その上にブランダーダをのせます。

③ サブレ

型(175mmX295mmX32mm) 1個あたり直径35mmXH5mm

『材料』

強力粉70g

パルメザンチーズ(すりおろし)70g

有塩バター40g

(デモンストレーションでは半分の量で作ります)

バターはあらかじめサイコロ大に切って冷凍しておく。

強力粉とパルメザンチーズを混ぜ合わせる。

バターと共にフードプロセッサーに入れ混ぜる。

ラップに包んで冷蔵庫で30分以上休ませる。

シリコン型に生地を詰めて160°のオーブンで8〜10分焼く。

冷めてから取り出す。

※ サブレの上にブランダーダをのせ、ハーブを散らします。

7 de Julio de 2026

L'estudi

レストウディ

@lestuditokyo



④ パニプリ パパド(インドの代表的なストリートフード)

180°の油で揚げて、油を切って冷まし、ボールの上の部分を指で軽く割って穴を開けます。
その穴の中にブランダーダを入れます。

＊本日は盛りつけの際、ブランダーダの上に黄色パプリカピーマンのみじん切りをのせます。

⑤ Pergamena di pane(オリーブオイルの薄いクリスピーパン)を使用。

1枚約15cmX12cm

『手順』

テーブル又はまな板にラップを敷き、その上にクッキングペーパーを置く。

1枚を1度水に通してペーパーの上に置き、その上にラップを被せ10分～15分おく。

その後柔らかくなったら、4当分にカットする。

ステンレスコルネの外側に巻きつけ、140°のオーブンで5～6分焼く

(乾燥してカリカリになる)

冷めたら、壊れないように外しておく。

食べる前にブランダーダを入れる。

(時間がたつと生地が柔らかくなってしまうので、ブランダーダを入れてから時間をおかないように)

⑥ 四角型タルト(市販の物)

＊本日は盛りつけの際、先に赤ピーマンのママレードを少し入れて、ブランダーダをのせます。



Filete de ternera " tataki" con salsa de Tonnato
牛ヒレ肉のロースト"タタキ" トンナートソース

『材料4人分』

牛ヒレ肉 250g(一人当たり約50~60g)

ソース:

サラダ油 又は 薄いオリーブオイル 150cc

卵 1個

アンチョビフィレ 4~5枚

ツナ 120g(油を切って、ミキサーでペースト状にする)

ケツパー 30粒

レモン汁 1/2個分

『手順』

肉を綺麗に掃除をして太めだったら1/2や、1/4にカットする。(細めのサイズが良い)

塩、胡椒をし、オリーブオイルを引いたフライパンで表面を焼く。(中は生の状態)

外に出して冷まし、ラップをして冷蔵庫で保管する。

『ソース手順』

バーミックスボットに、オイル、卵、塩を入れ、弱めでONにする。

ゆっくり動かさずにするとマヨネーズ状になる。

そこに、アンチョビ、ケツパー、ツナを入れて混ぜる。

最後にレモン汁、塩味を確認してから冷やす。

盛り付け方:

ヒレ肉を冷たいまま薄くスライスし、お皿に平らに並べる。

その上にソースをたっぷりかけて、ケツパーを散らし、美味しいオリーブオイルをかける。

野菜の付け合わせをしてもOKです。

本日はパセリオイル、肉汁+フンドボーソースもアクセントにします。

バルサミコも合います。

夏にお勧めの1品です。

7 de Julio de 2026

L'estudi

レストウディ

@lestuditokyo



7 de Julio de 2026
L'estudi
レストウディ
@lestuditokyo



7 de Julio de 2026
L'estudi
レストウディ
@lestuditokyo