

平成 21 年 8 月 10 日

会津坂下町農家レストランセミナー

8 名

調理実習内容

もも肉のユッケ風サラダ味噌風味

桜ロース抹茶燻製タタキ

牛蒡のがんもどき

昼食

もも肉のユッケ風サラダ味噌風味

スペイン風オムレツ 立川牛蒡のフリット添え

牛蒡のがんもどき なめこのおろしソース

桜ロース抹茶燻製タタキ

しそ焼きおにぎりの冷し汁

トルコ風ライスプディングと変わりアイスクリーム

もも肉のユッケ風サラダ味噌風味

材料(4人前)

桜肉もも肉	200 g	エシャロット	50 g
ゆず味噌	5 g	フレンチドレッシング	小匙1
レモン汁	数滴	塩、胡椒	
飾り用			
白髪ねぎ、椎茸の軸のフライ			

作り方

- ① 桜肉のもも肉は包丁で叩いてボールに入れる。ボールに入れる際はボールに二重にして氷をかませておく。
- ② ①にエシャロットの微塵切りをして、軽く布で絞ってから入れる。
- ③ 塩、胡椒をしてゆず味噌、フレンチドレッシングを入れて味の調える。
- ④ 皿にセルクルを置き、③に肉を詰める。
- ⑤ 出す間にセルクルを取り、上に椎茸の軸と白髪ねぎを載せて出来上がり。
- ⑥ 周りにゆず味噌と自家製フレンチドレッシング合わせたソースを流して出来上がり。

桜ロース抹茶燻製タタキ

材料(4人前)

桜肉のロース肉	200 g	抹茶	50 g
ガロニ	大根、人参、胡瓜		
辛子味噌			
南蛮味噌	150 g	芳醇味噌	180 g
出し	25cc	砂糖	15 g
みりん			50cc
甘味噌			
甘こうじ味噌	220 g	ねぎ味噌	120 g
みりん	50cc	スイートチリ	25cc
砂糖			40 g
食菜酢味噌(酢味噌)			
しそもろ味噌	150 g	天寶味噌	100 g
砂糖	10 g	食菜酢	50cc

作り方

- ① 桜肉ロースを瞬間燻製かける。
- ② まず、中華鍋にアルミホイルを敷き抹茶とタイムを載せ強火で煙が立つまで燃やす。
- ③ 煙が立ってきたら中華鍋に網を載せ、桜肉のロースを載せて軽く色をつける。その際に全体に色をつけたほうがよい。
- ④ 周りに色がついてきたら急速に冷やしてスライスして皿に盛る。
- ⑤ お好みで辛子味噌、甘味噌、酢味噌でいずれかで食べてもらう。

牛蒡のがんもどき なめこのおろしソース

木綿豆腐 300g・牛蒡のすりおろし 150g・山芋 大さじ3・卵 1個・小麦粉 大さじ3・

砂糖 大さじ1 1/2・薄口醤油 1 1/2

スペイン風オムレツ 立川牛蒡のフリット添え

材料(4人前)

たまご	2個	ブラックオリーブ	1個
ベーコン	2枚	バター	大さじ1
トマト	1/4個	バジリコ	少々
マッシュルーム	2個	塩、こしょう	少々
立川牛蒡	60g		
コーンスターチ(片栗粉)	少々		

作り方

- ① ベーコンは1cm幅に切る。トマトは種を取り、皮をむいて1.5cmにスライスしオリーブも5mmにスライスする。
- ② 小さめのフライパン(直径20cmぐらい)に油を熱し具を炒め塩、こしょう、バジリコをふる。
- ③ バターを加え、溶きほぐしたたまごを流し入れ2~3回ほぐしてからふたをして火を弱める。
- ④ 立川牛蒡は掃除してピーラーで10cm位の長さに向き、水にさらす。
- ⑤ 牛蒡の水分を切り、片栗粉をつけて丸めるようにして、油で揚げる。

トルコ風ライスプディング

材料（4人分）

牛乳	200～250ml	砂糖	50g
塩	ひとつかみ	バニラスティック	少々

・A

上新粉	20g	コーンスターチ	15g
水	35ml		

オーブン 250℃ 10分

作り方

- ① オーブンはあらかじめ 250℃に温めておく。鍋に牛乳、砂糖、塩、バニラビーンズを入れて火にかける。香りがたったらバニラスティックは取り出す。
- ② Aを混ぜ、火にかけた①に少しずつ加える（適当なとろみがつくまで）
- ③ ひと煮立ちさせて火を止め、型に注ぐ。
- ④ 天板に水を張って③を入れ、高温（250℃）のオーブンで表面に焼き色がつくまで焼く。（約 10分）