



## Recipe ②

### 真魚周の柚子マリネ



#### 材料

- ・真魚周 ... さしみ用12匹切り
- ・きゅうり ... 1本 (ピーラーで薄くスライスする)
- ・ミニトマト ... 12個 (1/2 ~ 1/4の大きさにカット)
- ・赤かぼ ... 1/4個 (薄くスライスし塩水にさらす)
- ・ベビーリーフ ... 適量
- (マリネ液)
- ・オリーブ油 ... 大さじ3
- ・ゆずの皮 ... 少々
- ・ゆずの絞り汁 ... 大さじ1
- ・さしゆ ... 小さじ1/2
- ・酢 ... 大さじ1
- ・塩 ... 小さじ1/2
- ・こしょう ... 少々



① 野菜をカットして準備しておく  
マリネ液の材料をすべて合わせておく



② バットにさしみ用の真魚周をならべ  
マリネ液を加え冷蔵庫で30分程  
寝かせる。その後皿にカットした  
野菜とマリネした魚周を並べ完成  
(写真はスス分を一緒に盛り付けてます)



## Recipe ③

### にんじんとさつまいもの ポタージュ



#### 材料 (4皿分)

- ・にんじん ... 1本 (皮をむいて薄くスライス)
- ・玉ねぎ ... 1/4個 (薄くスライス)
- ・さつまいも ... 1/2本 (皮をむき1cm角切り)
- ・バター ... 15g
- ・固型スープのもと ... 1個
- ・水 ... 100ml
- ・牛乳 ... 200ml
- ・生クリーム ... 100ml
- ・塩・こしょう ... 少々
- ・ローリエ ... 1枚
- ・サワークリーム ... 1皿につき大さじ1



① 鍋にバターを入れ弱めの中火で  
にんじん、玉ねぎをしんなりするまでじわじわと煮る  
水とさつまいもを加えさつまいもがやわらかく  
なるまで弱火で加熱する



② 牛乳とローリエ、固型スープのもと  
を加えぐつぐつ煮るまで、煮込み  
生クリームを加えさらに弱火で加熱する



③ ブレンダー(もしくはミキサー)でなめらかな  
ペースト状にする。  
塩こしょうで味をととのえ皿に盛り  
仕上げにサワークリームを入れ  
セルフィーユを飾り完成