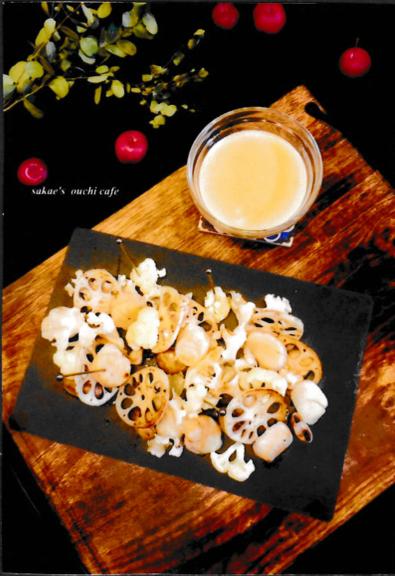


Recipe: ホタテとホワイトビツタゲルの バーニャカウダ風サラダ

- 材料(1皿分3~4人)
 - ホタテ(刺身用) ... 4粒(1/2にスライス)
 - レンコン ... 5mmの輪切8枚
 - カリフラワー ... 先の部分を8房
 - マッシュルーム(ホワイト) ... 4個
 - はなびらたけ ... 1本
- (バーニャカウダソース)
- にんにく ... 2片
 - アンチョビ ... 10尾(缶のもの)
 - オリーブ油 ... 大さじ3
 - 牛乳 ... 150ml
- (下準備)
- カリフラワーは塩を入れた湯で下茹でしておく



- レンコンマッシュルームはなびらたけ、ホタテをフライパンで焼き色をつけて、ゆでたカリフラワーと共に皿に盛りつける
- 小鍋にオリーブ油とにんにくを入れ弱火で香りがしかり出てくるまで火かけ、小皿に移しておく
- 同じ小鍋を使って油をペーパーで軽くはきとり、牛乳を入れ中火で沸騰直前まであためたらアンチョビを加え火からはずす。
- ブレンダーかミキサーを使ってアンチョビと牛乳をしっかりとハンドルのオイルを少しづつ加えながら乳化させていく。
- 弱火にかきトロみがついてきたら完成。



Recipe: ポークソテーの オニオンジンジャーソース

材料(4人分)

- 豚骨ロース ... 4枚 (ソース)
- 塩 ... 少々
- こしょう ... 少々
- 小麦粉 ... 適量
- オリーブ油 ... 大さじ1
- にんにく ... 1片
- ④ 玉ねぎ ... 中玉1個
- ④ シシトマ ... 1/2片
- ④ ソラジ ... 1/8個
- ⑥ 酒 ... 大さじ2
- ⑥ みりん ... 大さじ1
- ⑥ しょうゆ ... 大さじ3
- ⑥ ソラジ ... 大さじ1

Let's cooking



- ソースの④をミキサー、フードプロセッサでペースト状にする
- ⑥の材料を合わせておく
- 肉に塩こしょうを表面に軽く小麦粉をまぶす。よくあてためたフライパンに油をひき肉を焼いていく。(肉は、すじに切り込みを入れ焼きちぢみを防止しておく)
- 表面にしっかりと焼き色がついたら裏返し、余分な油をペーパーではきとる。焼けたら肉を一度取り出しておく
- ソース作り。④のフライパンを使って、ペーパーできれいに拭きとりペーストにした④を加え2~3分加熱したら⑥を加えて一煮立ちさせる。
- ④に③の肉を加えソースにからませる。ソースの味を塩こしょうで調整。お皿に盛りつけて完成。