

## メニューを考えよう 【料理名 ポテトサラダの きゅうりまき】

【完成のイメージ図】



### 【材料】 <4人前> (×10)

- ・きゅうり… 1本 (ま、すく"な物)
- ・トマト… 1/2 個 (湯むきしたもの)
- ・セルフィーユ

### ポテトサラダ"用

- ・メークイン… 200g (皮のむいた物)
- ・ゆで卵… 1ヶ
- ・マヨネーズ… 適量
- ・塩・こしょう… 適量
- ・バター… 20g

### 【作り方】

#### ★ポテトサラダ"を作る

- ①メークインを5cm角位に切り、一度水で洗う。
- ②大きななべに水を入れ、ふとうさせ、塩を加える。
- ③①のメークインを②のなべに入れてやわらかくなるまで煮る。
- ④やわらかくなったらザルにあけてうらごしする。
- ⑤スライスしたきゅうりの残りを小さく切ったものと、ゆで卵を包丁で細かくしたものをボールに入れる。
- ⑥⑤のボールにうらごししたメークインを入れ、マヨネーズ、塩、こしょう、バターでよく合わせる。

きゅうりを15cmの長さに切っておく。残りはポテトサラダ"用にとっておく。15cmの長さに切ったきゅうりをうすくスライサーで切る。

スライスしたきゅうりは一度ふとうしたお湯で軽くボイルしてすぐ氷水で冷ます。冷めたら水気をよくふきとっておく。

ラップの上にきゅうりを少しずつ重ねて並べておく。その上にはしほり袋に入れたポテトサラダ"をきれいにしほる。それを巻きすしを巻くようにキレイにしっかり巻いていく。

最後にラップの両サイドをしっかりと結ぶ。それを均等に4つに切り分ける。

★トマトは湯むきして1/4にカットして、種を取りのぞく。それをキレイに小さく四角に切っておく。

★ソースはマヨネーズに、卵黄を加え仕上げにレモン汁を加える。  
(かたかたら、クリーンでのはず)

★きゅうりまきをたてにおき、切ったトマトとセルフィーユをのせる



# メニューを考えよう 【料理名ふわふわたまごのミネストローネ】

【完成のイメージ図】



## 【作り方】

- ① トマトは湯めきをして、種を取り除き、1cm角に切る。
- ② 人参、玉ねぎは皮をむき、1cm角でうすくスライスする。
- ③ セロリは葉を取り除き、上の方の青い所の皮をむき1cm角のうすいスライスにする。
- ④ カブは葉を切り落とし、1cm角すこし厚いスライスにする。
- ⑤ キャベツもなるべくしんをはずして1cm角にカットしておく。
- ⑥ パーコンも1cm角に切っておく。
- ⑦ なべにオリーブオイルをいれニンニクのみじん切りをいためて、香りを出す。香りがたってきたら人参、玉ねぎ、セロリ、カブを入れて、さっといためる。
- ⑧ ⑦がいたまたらトマトペーストをくわえ、よく混ぜ合わせる。
- ⑨ ⑧の中の水を加え強火にして一度沸騰ささせる。そこへかりかちき、コンソメを入れて弱火でコトコトにする。
- ⑩ 別のなべにお湯をわかしてキャベツとパーコンをさっと湯通しする。ガシラあける。
- ⑪ ⑩のキャベツとパーコンの水気をとり、⑨のなべに加える。
- ⑫ 野菜に火が通ったら、とろろを入れて、しばらく①のトマトを加えてひと立ちさせたら、塩、コショウで味を整える。

## 【材料】(40人前)

河口湖トマト	10コ	ニンニク	10片 (みじん切り)
セロリ	5本		
人参	3 $\frac{1}{3}$ 本	クルトン	適量
玉ねぎ	5コ	忍野豆腐	5丁
鳴沢キャベツ	1 $\frac{1}{4}$ コ	パセリ	適量
パーコンスライス	20枚		
カブ	5コ		
かりかちきコンソメ	200g		
水	8000cc		
溶きたまご	20コ		
トマトペースト	500g		
オリーブオイル	1000cc		

## ☆盛り付け

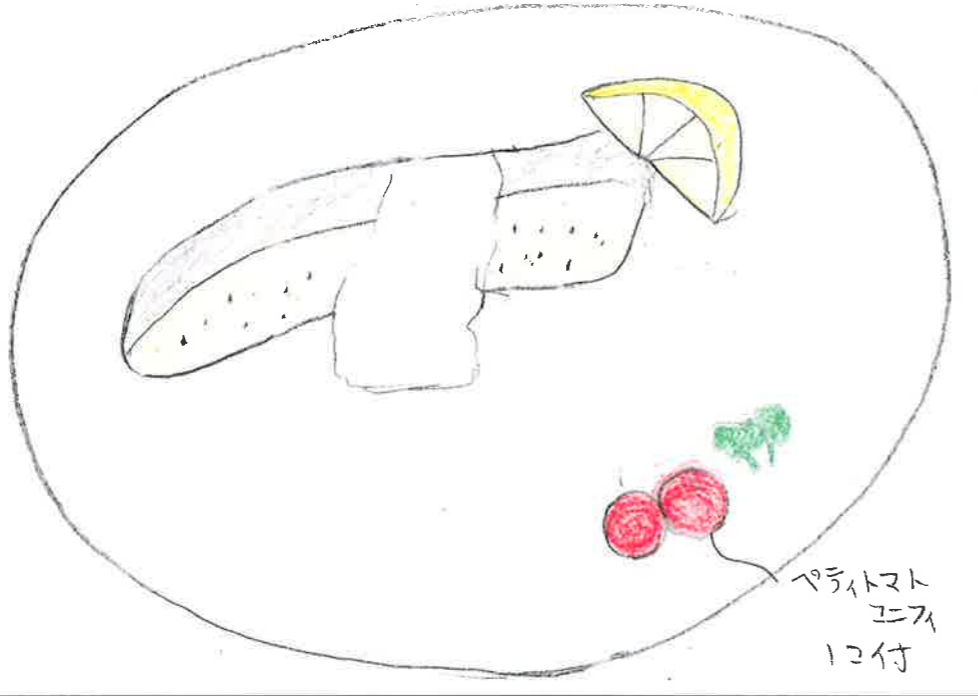
スープカッポによろ、仕上げにクルトンをいれる  
パセリを少しまぶす。



# メニューを考えよう

【料理名】 甲斐サーモンのムニエル特製タルタルソース添え

【完成のイメージ図】



## 【作り方】

### ★ 特製タルタルソース

- ① ヤで卵をフォークで細かくつぶす。
- ② レモンの皮をすり針で黄色部分だけおろす  
①のボールへ
- ③ ピクルス、イタリアンパセリを包丁で細かく  
刻む。①のボールへ
- ④ ③のボールにマヨネーズを加え、塩・こしょう  
で味を整え、皮をすたしレモンの汁をしぼる  
タルタルソースがこたない時は、生クリーム  
を加える。

### ★ 甲斐サーモンを火炙く

- ① まず甲斐サーモンの両面に塩・こしょうをしてから小麦粉をよくま  
ぶしよく小麦粉をふき落とす。
- ② フライパンを中火にかけ、オリーブオイルを入れて表面からウツリ  
始める。色がついた段階で裏返し、バターを入れる。バター  
が溶けたらスプーンで、焼けた汁をすくってサーモンの  
上からかけてあげる。その作業を繰り返して、  
サーモンに火が通ったらフライパンから  
上げる。

### ★ 盛り付け

サーモンをお皿に盛たら、その上からタルタル  
ソースをたっぷりかける。

## 【材料】

- ・ 甲斐サーモン (40センチ)
- ・ 小麦粉 (適量)
- ・ バター (1600g)
- ・ オリーブオイル (適量)
- ・ 塩・こしょう
- (タルタルソース)
- ・ ゆでたまご (10個)

- ・ レモン (5個)
- ・ ピクルス (10本)
- ・ マヨネーズ (少量)
- ・ 生クリーム (少量)
- ・ イタリアンパセリ (適量)
- ・ 塩・こしょう (適量)

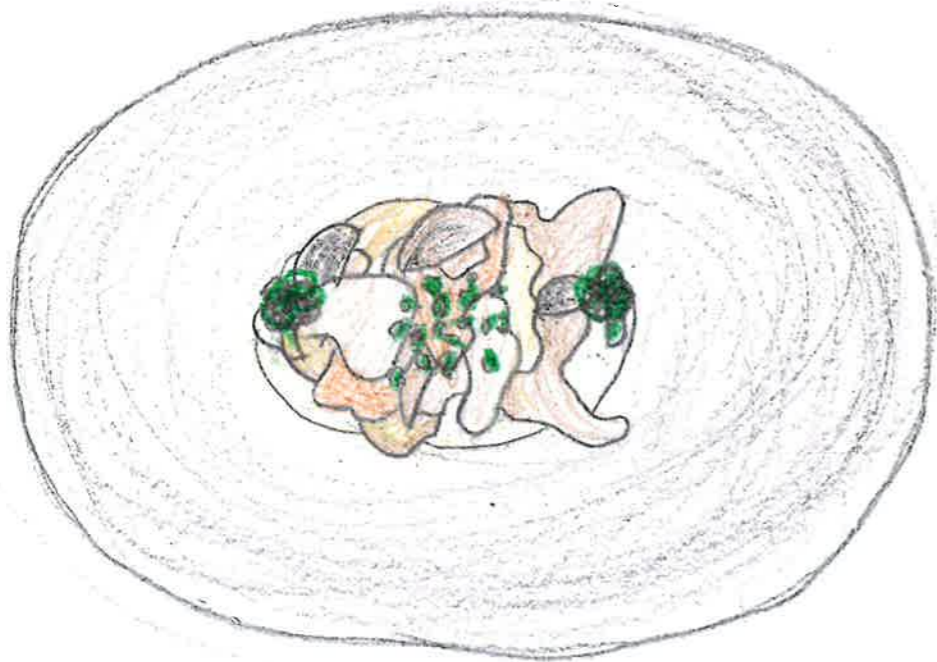
- パティマトのユニ
- ・ オリーブオイル... 500cc
  - ・ パティマト... 50枚
  - ・ ニンニク... 片
  - ・ タイム... 2束





メニューを考えよう 【料理名 甲州信玄鶏のフリカッセ】

【完成のイメージ図】



【材料】 (4人前)

・信玄鶏のモモ肉	2枚	・ブロッコリー	8コ
・マッシュルーム	6コ	・にんじん	1本
・しめじ	11個	・玉ねぎ	1こ
・しいたけ	6枚	・セロリ	1本
・カリフラワーコンソメ	20g	・ローリエ	2枚
・水	800cc	・コンスターチ	適量
・生クリーム	200cc		
・ニンニク	1片		
・バター	30g		
・パセリ	少々		
・塩・こしょう	適量		

【作り方】

- ① まず鍋に顆粒コンソメと水を入れて一度沸騰させる。
- ② ①の鍋に鳥モモをカットせずに入れる。
- ③ 人参、玉葱は皮をむき、セロリは葉を取る。ローリエは乾燥した物、人参、玉葱はそのまの形で十字の切れ込みを1/3位入れ、ローリエはサッと火をあぶる。
- ④ ②の鍋に③の材料を入れ鶏モモ肉に火が通るように中火で煮ていく。その際アクはよくすくう。
- ⑤ 鶏モモ肉に火が通りかわちかくなったら、鍋から取り出す。
- ⑥ 残った鍋の汁は強火もしくは中火で煮詰めていく。
- ⑦ 煮汁が1/3まで詰まったら、玉葱、人参、セロリ、ローリエを取り除き、生クリームを加えて更に少し煮詰める。
- ⑧ さのこ各種を切ったら、フライパンにバターを入れ、溶けたらきのこを人肌軽く塩、こしょうをして、強火で炒める。色がついたら、④の釜角に入れる。
- ⑨ ⑤で取り上げた鶏モモ肉を包丁で6等分に切りかける。
- ⑩ ⑨のとリモモ肉を⑧のなべにもどしてサッと温める。
- ⑪ ソースがゆるければコンスターチを入れて、かたくする。味を塩こしょうで調整する。
- ⑫ ブロッコリーは塩ゆでする。

☆盛りつけ

素材を均等にお皿に取り分け、上からソースをかけて、ブロッコリーを飾る。  
パセリのみじん切りを振り。

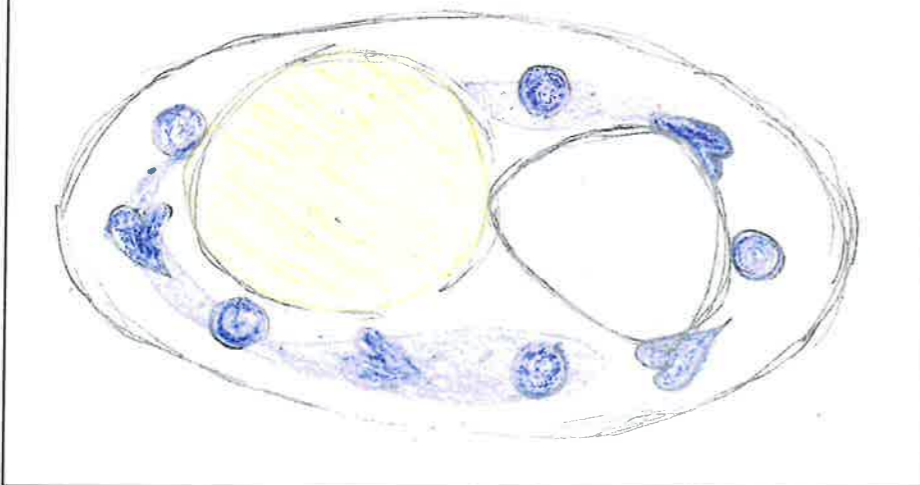




# メニューを考えよう

## 【料理名】 フライパンで作る 道志村のりんごの茶巾包み

【完成のイメージ図】



### 【材料】 (8人分)

#### りんごのキャラメル用

道志りんご	1玉
グラニュー糖	150g
無塩バター	38g
シナモン	3g

#### クレープ用 (15~20枚分)

たまご	3個
グラニュー糖	75g
強力粉	150g
牛乳	500g
無塩バター	50g

#### 生クリーム用

生クリーム	300g
グラニュー糖	30g
ぶどうのシラム	

#### バニラアイス

### 【作り方】

① りんごのキャラメルを作る。りんごを洗い、皮のついたままサイコロ状にカットする。カットしたりんごは塩水に漬けておく。

② 鍋にグラニュー糖を入れ、強火でキャラメル色になるまで焦がす。鍋の周りに色がついてたらゆっくりかき混ぜる。

③ キャラメル色になったら火を止め、バターを入れ、水気を切ったりんごを一気に入れる。

④ 火を中火につけて、キャラメルとよく合え、シナモンを入れてさらによくあえる。強く混ぜるとりんごが崩れてしまうので、注意する。

⑤ バットにあげて氷水の上で冷ます。

⑥ クレープを作る。ボールに卵を割り、グラニュー糖を入れ、ホイッパーでよく混ぜる。

⑦ ⑥に強力粉を入れ混ぜる。

⑧ バターを鍋で溶かし、⑦に入れて混ぜる。

⑨ ⑧に牛乳を3回に分けて加えていく。

⑩ 中火にかけたフライパンにバターをうすくぬり、⑨をレードル1杯入れて手早く回して周りに色がつくまで焼く。色がついてきたらフライパン返してひっくり返して片面も焼く。

⑪ 生クリームを立てる。ボールに生クリームとグラニュー糖を入れる。別のボールに氷水を用意し、2つを重ねてホイッパーで立てていく。

⑫ 出来たクレープの下にサランラップをし、クレープの真ん中には生クリームとキャラメル色のりんごを入れる。サランラップでクレープを包み、1巻上をねじっておく。ねじった所を下にして冷蔵庫で15分冷やす。

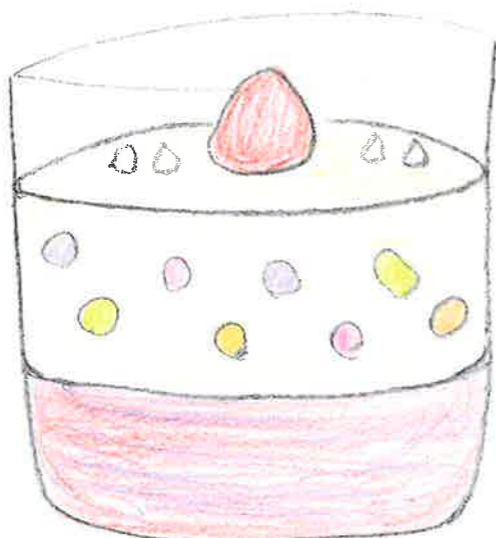
### ☆盛り付け

サランラップをはずしてねじりの部分を下にしてクレープをお皿に盛り、ソースのぶどうシラムをそえる。アイスもそえる。



# メニューを考えよう 【料理名 二色のブドウゼリー】

【完成のイメージ図】



【材料】

ラズベリー 1/2カット 6コ	ブドウゼリー用>	ブドウジュース 30g
ブドウ 3コ		マスカットジュース 30g
キウイ 1コ		レモン汁 4g
黄桃 3コ		イナアガー 4g
ブルーベリー 3コ		グラニュー糖 20g
いちご 3コ		水 90g

作り方☆

- ① ブドウゼリーを作る。鍋に水を入れ、強火で沸、とうさせる。(赤&白)
  - ② グラニュー糖とイナアガーをよく混ぜる。
  - ③ ①がわいたら②と①に入れ、ホイッパーでグマにならない様、よくかき混ぜる。
  - ④ ③が再び沸、とうするまでわかる。
  - ⑤ 別のボールにブドウジュースを入れ、④がわいたら合わせてよく混ぜる。
  - ⑥ 網でこす。
  - ⑦ 初めに、赤のブドウゼリーを流しこむ。
  - ⑧ 氷水にあてる
  - ⑨ その間に、材料のところに書いてあるフルーツをカットする。
  - ⑩ かたまったらフルーツを入れる。
  - ⑪ その上に白のブドウゼリーを流しこむ。
  - ⑫ 氷水にあてる。
- ☆盛りつけおゼリーが固まったら、いちごを飾りクリームをのせて...出来上がり!!

