

# だいこんジャムと鶏のサンドウィッチ！

調理時間15分

## 材料（4人前）

|                          |      |
|--------------------------|------|
| 鶏もも肉                     | 400g |
| だいこんジャム                  | 大さじ4 |
| 伊勢たくあん（なければ一般的なたくあんでもOK） | 適量   |
| 白ワインビネガー                 | 大さじ1 |
| だいこん                     | 25g  |
| バケット                     | 1本   |
| レタス                      | 適量   |

|                |       |
|----------------|-------|
| トマト（幅1cmにスライス） | 適量    |
| バター            | 大さじ2強 |
| レモン汁           | 適量    |
| 粒マスタード         | 大さじ1  |
| 塩コショウ          | 適量    |
| ※お好みでマヨネーズ     | 適量    |

## 作り方

|   |                                                            |
|---|------------------------------------------------------------|
| 1 | たくあんを刻んで、白ワインビネガーを振りかけ、しばらく漬けておく。                          |
| 2 | だいこんを千切りにして、水にさらしておく。                                      |
| 3 | 鶏肉にはしっかりと塩コショウで味をつける。                                      |
| 4 | 鶏肉を少し多めのバター（大さじ2強）でしっかり焼き上げ、そぎ切りにする。                       |
| 5 | バットに切った鶏肉を並べ、「だいこんジャム」を塗り、レモン汁をかけて味をなじませる。                 |
| 6 | バケットに鶏肉を焼いた後のバターと粒マスタードを塗る。                                |
| 7 | 普通にサンドウィッチをつくるように、レタス、トマト、千切りだいこん、鶏肉をはさむ。※好みでマヨネーズを足しても良い。 |
| 8 | 最後に、たくあんのビネガー漬けをピクルスのような感覚で挟む。                             |

## A ハタハタの和風チヂミ

調理時間15分

## 材料（2人前）

|               |      |
|---------------|------|
| 干ハタ塩麹漬け<ハタハタ> | 2匹   |
| 小麦粉           | 50g  |
| 片栗粉           | 30g  |
| 卵             | 1個   |
| 水             | 50cc |
| キャベツ          | 1～2枚 |

|        |    |
|--------|----|
| にんじん   | 少々 |
| チーズ    | 適量 |
| チヂミのたれ | 適量 |
| ラー油    | 適量 |
| サラダ油   | 適量 |

## 作り方

|   |                                                                                         |
|---|-----------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 | 小麦粉、片栗粉、卵、水をよく混ぜ、千切りにしたキャベツ、にんじんを合わせる。                                                  |
| 2 | 「干ハタ塩麹漬け<ハタハタ>」を Grill する。焼きあがったら一口サイズにカットする。                                           |
| 3 | フライパンにサラダ油を引き、1のチヂミの生地を入れ、上にハタハタを並べる。片面が焼けたらひっくり返し、裏面も焼く。焼きあがったら仕上げにチーズを乗せ、蓋をしてチーズを溶かす。 |
| 4 | 食べやすい大きさにカットし、チヂミのたれとラー油をかける。                                                           |

## B ハタハタ入り出汁巻き卵

調理時間15分

## 材料（2人前）

|          |     |
|----------|-----|
| 缶詰<ハタハタ> | 4切れ |
| 缶詰のつゆ    | 適量  |
| 卵        | 3個  |

|      |      |
|------|------|
| 白だし  | 大さじ1 |
| サラダ油 | 適量   |

## 作り方

|   |                                             |
|---|---------------------------------------------|
| 1 | 卵をよく溶き、白だしと「缶詰<ハタハタ>」のつゆを少々加える。フライパンを温めておく。 |
| 2 | ハタハタをあらくほぐしておく。                             |
| 3 | サラダ油を引き、卵液を50cc入れ、軽く伸ばす。                    |
| 4 | 火が入ったらほぐしたハタハタを中央に並べて巻く。                    |
| 5 | 卵液を数回に分けて巻き上げる。軽くサラダ油を足してもよい。               |
| 6 | キッチンペーパーなどで形を整え、完成。                         |

## C ハタハタ入りニラとじ

調理時間15分

### 材料（2人前）

|           |      |
|-----------|------|
| 沖漬け<ハタハタ> | 2匹   |
| 卵         | 2個   |
| 白だし       | 小さじ2 |

|       |      |
|-------|------|
| ニラ    | 1束   |
| 焼肉のたれ | 適量   |
| サラダ油  | 30cc |

### 作り方

|   |                                        |
|---|----------------------------------------|
| 1 | 「沖漬け<ハタハタ>」をグリルする。焼きあがったらひと口大にカットする。   |
| 2 | 卵をよく溶き、白だしを加えておく。                      |
| 3 | フライパンにサラダ油を引き、ニラを軽く炒め、1のハタハタも入れて軽く炒める。 |
| 4 | 溶き卵を一気に入れ、強火で半熟になるまで火を入れる。             |
| 5 | 皿に盛り、焼肉のたれをかけて完成。                      |

## 材料（2人前）

|           |      |
|-----------|------|
| 朝どれ白いか    | 一杯   |
| ●ソース      |      |
| いわがき春香    | 2個   |
| ヨーグルト＜無糖＞ | 30g  |
| アンチョビフィレ  | 3g   |
| 薄口しょうゆ    | 5g   |
| レモン汁      | 5g   |
| ●ラタトゥイユ   |      |
| 赤パプリカ     | 1／8個 |
| 黄パプリカ     | 1／8個 |
| ナス        | 1本   |
| たまねぎ      | 1／4個 |

|                        |        |
|------------------------|--------|
| ズッキーニ                  | 1本     |
| バジル                    | 5枚     |
| ニンニク                   | 2個     |
| トマト                    | 1／2個   |
| オリーブオイル                | 50cc   |
| ●盛りつけ                  |        |
| ベビーリーフ（水に入れシャキッとさせておく） | 1／3パック |
| セルフィーユ                 | 適量     |
| トレビス                   | 適量     |
| 塩コショウ                  | 適量     |
| 揚げ油                    | 適量     |

## 作り方

|     |                                                                                 |
|-----|---------------------------------------------------------------------------------|
| 1   | 朝どれ白いか                                                                          |
| 1-a | 白いかは塩水で表面の色が変わる程度にサッと茹でる。                                                       |
| 1-b | カットした白いかの胴体に2のラタトゥイユを詰める。                                                       |
| 1-c | ゲソは目とくちばしを取り、さっと湯がいておく。                                                         |
| 2   | ラタトゥイユ                                                                          |
| 2-a | 赤パプリカ、黄パプリカ、ナス、たまねぎ、ズッキーニをすべてダイスカットし、180度の油で素揚げしておく。                            |
| 2-b | バジルとニンニクはみじん切りにしておく。                                                            |
| 2-c | トマトを小さ目のダイスカットにしておく。                                                            |
| 2-d | オリーブオイルとニンニクを鍋に入れ、弱火で炒めながら香り出しをする。そこにaの素揚げした野菜をすべて入れ、さっと合わせたのち、bのバジル、cのトマトを入れる。 |
| 2-e | 塩コショウで味付けをし、冷ましておく                                                              |
| 3   | ソース                                                                             |
| 3-a | 解凍した岩牡蠣2個とヨーグルト、アンチョビ、薄口しょうゆ、レモン汁をカップに入れ、ハンドミキサーでなるべく泡立てながら、ピュレにする。             |
| 3-b | 岩牡蠣の殻に1-bで残ったラタトゥイユを盛り、ゲソを半分にかットとしたものを飾る。これを2組つくる。                              |
| 4   | 盛りつけ                                                                            |
| 4-a | 皿に3-bの牡蠣の殻と白いかの胴体を盛り付け、ベビーリーフ、セルフィーユ、トレビスを飾る。                                   |
| 4-b | 3のソースをかけて完成。                                                                    |

## A 鬼の金棒うどんを使ったタパス

調理時間20分

### 材料（2人前）

|         |       |
|---------|-------|
| 鬼の金棒うどん | 10本   |
| 生クリーム   | 200g  |
| 牛乳      | 50g   |
| 白ワイン    | 少々    |
| オレガノ    | ひとつまみ |
| サーモン    | 4切れ   |

|          |    |
|----------|----|
| いくら      | 適量 |
| バター      | 適量 |
| イタリアンパセリ | 適量 |
| ブラックペッパー | 適量 |
| 塩コショウ    | 適量 |

### 作り方

|   |                                                         |
|---|---------------------------------------------------------|
| 1 | 「鬼の金棒うどん」を折らないよう、熱湯にゆっくり入れ、10分間茹でる。                     |
| 2 | うどんが茹で上がったら、氷水に入れてしめる。                                  |
| 3 | サーモンをバターでソテーし、火が通ったら生クリーム、牛乳、白ワイン、オレガノ、塩コショウを加え、水分を飛ばす。 |
| 4 | 水分が飛んだら、うどんと絡める。                                        |
| 5 | 皿に盛り付け、いくらとイタリアンパセリを飾り、ブラックペッパー、オレガノを振る。                |

## B 柿酢を使ったエスカベッシュ

調理時間30分

### 材料（2人前）

|       |       |
|-------|-------|
| 白身魚   | 250g  |
| 柿酢    | 100cc |
| たまねぎ  | 1/2個  |
| にんじん  | 1/2本  |
| セロリ   | 1/3本  |
| 赤パプリカ | 1/2個  |
| 緑パプリカ | 1/2個  |
| オレンジ  | 1個    |
| 白ワイン  | 150cc |

|              |      |
|--------------|------|
| エキストラバージンオイル | 50cc |
| オリーブオイル      | 30cc |
| ニンニク         | 1片   |
| 赤とうがらし       | 1本   |
| ローリエ         | 1枚   |
| 小麦粉          | 適量   |
| 砂糖           | 大さじ2 |
| 揚げ油          | 適量   |
| 塩コショウ        | 適量   |

### 作り方

|   |                                                                                       |
|---|---------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 | 白身魚はひと口大の角切りにし、塩コショウをする。                                                              |
| 2 | たまねぎは薄切り、にんじん、セロリ、赤パプリカ、緑パプリカは細切りにする。                                                 |
| 3 | オレンジはよく洗い、ピーラーで皮を適量剥き、千切りにする。包丁で両端を落とし、皮の部分を切り取り、果肉を取り出す。残ったものは絞ってジュースを取り出しておく。       |
| 4 | 鍋にオリーブオイルを入れ、ニンニク、赤とうがらしを入れ、弱火で熱し、香りがしたら2のたまねぎ、にんじん、セロリ、赤パプリカ、緑パプリカの順に入れ、色づかないように炒める。 |
| 5 | 4に柿酢、白ワインの順に加え、軽く沸騰させ、ローリエ、オレンジの皮、砂糖を入れて軽く（2～3分）煮る。                                   |
| 6 | 白身魚に小麦粉をつけ、180度の油でカリッと揚げ、ボールに取り出す。                                                    |
| 7 | 白身魚が熱いうちに、5のソース、3のオレンジジュース、エキストラバージンオイルを加え、粗熱がとれたらラップをして冷蔵庫で冷やす。                      |
| 8 | 十分に冷えたら、皿に盛る。                                                                         |

# 豚肩ロースステーキ 愛南ゴールドの甘酢ソース

調理時間30分

## 材料（2人前）

|                     |      |
|---------------------|------|
| 豚肩ロース               | 400g |
| ●ソース                |      |
| 愛南ゴールド コンフィチュールブラック | 大さじ3 |
| 愛南ゴールド ポン酢          | 大さじ3 |
| 愛南ゴールド つけ麺のたれ       | 大さじ1 |
| オリーブオイル             | 30g  |
| 文旦ピール               | 10g  |

|               |       |
|---------------|-------|
| ●付け合せ         |       |
| 里芋            | 2個    |
| 生クリーム         | 100cc |
| 愛南ゴールド 味噌ディップ | 大さじ1  |
| パルメザンチーズ パウダー | 25g   |
| アスパラ          | 1本    |
| 赤・黄パプリカ       | 各1/4個 |
| インゲン          | 2本    |
| ブロッコリー        | 2片    |
| イタリアンパセリ      | 適量    |
| 乾燥小松菜         | 2枚    |
| バター           | 適量    |
| 塩コショウ         | 適量    |

## 作り方

|     |                                                                                                         |
|-----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1   | 豚肩ロース                                                                                                   |
| 1-a | 豚肩ロースに塩コショウを振り、フライパンで両面を焼く。                                                                             |
| 2   | ソース                                                                                                     |
| 2-a | 鍋に「愛南ゴールドコンフィチュールブラック」を入れ、軽く沸かす。火からおろして、中に「愛南ゴールド ポン酢」、「愛南ゴールド つけ麺のたれ」、オリーブオイルを入れ、最後に文旦ピールのカットしたものを入れる。 |
| 3   | 付け合わせ                                                                                                   |
| 3-a | 里芋は皮を剥き、1cmの輪切りにする。                                                                                     |
| 3-b | 鍋に生クリームと里芋を入れ、弱火で煮る。里芋に火が通ったら、パルメザンチーズと「愛南ゴールド 味噌ディップ」を入れ、味を調える。                                        |
| 3-c | 付け合せの野菜(アスパラ、赤・黄パプリカ、インゲン、ブロッコリー)は固めに塩茹でし、その後、さっとバターで炒めておく。                                             |
| 4   | 盛りつけ                                                                                                    |
| 4-a | 肉にソースをかけ、野菜を盛り付ける。                                                                                      |

## 材料（2人前）

|         |      |
|---------|------|
| ばらん酢    | 大さじ2 |
| オリーブオイル | 大さじ2 |
| サラダ油    | 大さじ2 |
| たまねぎ    | 20g  |
| プチトマト   | 1個   |
| レタス     | 1枚   |

|        |      |
|--------|------|
| ヤングコーン | 1本   |
| 赤パプリカ  | 1／4個 |
| 黄パプリカ  | 1／4個 |
| ブロッコリー | 1房   |
| ベビーリーフ | 適量   |
| 塩      | 5g   |

## 作り方

|   |                                                   |
|---|---------------------------------------------------|
| 1 | たまねぎ、プチトマト、レタスをそれぞれみじん切りにする。                      |
| 2 | ボールに「ばらん酢」、オリーブオイル、サラダ油と、1のみじん切りした野菜、塩を入れて混ぜ合わせる。 |
| 3 | 付け合わせの野菜（ヤングコーン、赤パプリカ、黄パプリカ、ブロッコリー）に火が入るまで茹でる。    |
| 4 | 茹で上がったら、冷水で冷やしておく。                                |
| 5 | 2をココット皿に入れ、ベビーリーフで飾った皿に4の茹でた野菜を盛り付ける。             |

## B 薔薇香る スイートクリームチーズ

調理時間5分

### 材料（2人前）

|         |      |
|---------|------|
| クリームチーズ | 50g  |
| ばらん酢    | 大さじ2 |
| グラニュー糖  | 3g   |

|       |      |
|-------|------|
| クラッカー | 5～6枚 |
| パセリ   | 少々   |

### 作り方

|   |                             |
|---|-----------------------------|
| 1 | クリームチーズが柔らかくなるまで常温で戻す。      |
| 2 | クリームチーズ、ばらん酢、グラニュー糖をよく混ぜる。  |
| 3 | お皿に盛り、彩りにパセリをかける。クラッカーを添える。 |

## A 鰐の完熟梨のコンフィチュール 赤ワインソース

調理時間30分

### 材料（2人前）

|              |       |                                     |         |
|--------------|-------|-------------------------------------|---------|
| 鰐切り身（骨切り済み）  | 240 g | ルッコラ、レタス、ベビーリーフなど<br>（冷水でパリッとさせておく） | ふたつかみほど |
| 赤ワイン         | 1/2個  | 白ワインビネガー                            | 適量      |
| 完熟梨のコンフィチュール | 大さじ2  | オリーブオイル                             | 適量      |
| レモン          | 1/2個  | 塩、岩塩、コショウ                           | 適量      |
| エキストラバージンオイル | 適量    |                                     |         |

### 作り方

|     |                                                                                    |
|-----|------------------------------------------------------------------------------------|
| 1   | 赤ワインソース                                                                            |
| 1-a | 赤ワインをソースパンに入れ、1/10ほどに煮詰める。火を止めてから、「完熟梨のコンフィチュール」を加え、レモン汁、塩で甘酸っぱいドレッシングのように味を調えておく。 |
| 1-b | 大さじ2程度のエキストラバージンオイルを、ソースをかき混ぜながら少しずつ加え、乳化させる。                                      |
| 2   | 「鰐」                                                                                |
| 1-a | 塩コショウを振った「鰐」の切り身を、オリーブオイルを熱したフライパンで焼き上げる。                                          |
| 1-b | 焼きあがったら、エキストラバージンオイルを一振りする。                                                        |
| 3   | 盛り付け                                                                               |
| 1-a | 皿に冷水でパリッとさせたベビーリーフやレタスをあしらい、白ワインビネガー、岩塩、オリーブオイルをかけて、ほのかに味を付ける。                     |
| 1-b | 野菜の上に2で焼き上げた「鰐」を乗せ、1のソースをかける。                                                      |

## B 鰐のパエリア

調理時間30分

### 材料（4人前）

|             |       |
|-------------|-------|
| 鰐切り身（骨切り済み） | 200g  |
| 米           | 400g  |
| オリーブオイル     | 大さじ2  |
| 水           | 800cc |
| 浅利          | 20個   |

|       |       |
|-------|-------|
| トマト   | 100g  |
| たまねぎ  | 100g  |
| ニンニク  | 1片    |
| サフラン  | 20ピース |
| 塩コショウ | 適量    |

### 作り方

|   |                                                                                                      |
|---|------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 | トマトを湯剥きして、ざく切りにしておく。                                                                                 |
| 2 | 米に軽くオリーブオイルを振り、全体に馴染ませておく。                                                                           |
| 3 | 800ccの熱湯を用意する。そこで「鰐」をしゃぶしゃぶのようにし、火を通す。熱湯はパエリアを炊く際の汁となるのでとっておく。「鰐」には軽く塩を振り、オリーブオイルをさっとかける。            |
| 4 | 浅利を茹でる。ゆで汁はパエリアの煮汁が足りない場合に使用するので、とっておく。                                                              |
| 5 | たまねぎ、ニンニクをみじん切りにし、ごく弱火でじっくりと炒める。しっかりときつね色になるまで炒めてから、1のトマト、3の煮汁を入れる。                                  |
| 6 | 5のスープにサフラン、米を入れる。グツグツするくらいの状態の火加減と、米が汁に隠れる程度の煮汁の量を守り、8分程度煮る。煮汁が足りなくなったら4のゆで汁（もしくはお湯を）足し、塩コショウで味を調える。 |
| 7 | 8分経ったら、「鰐」と浅利を飾る。                                                                                    |
| 8 | パエリア鍋全体にアルミホイルを被せて、弱火で3分、火を通す。                                                                       |

## C 鰻茶漬け、塩糍風味！

調理時間25分

### 材料（4人前）

|             |        |
|-------------|--------|
| 鰻切り身（骨切り済み） | 70g    |
| 塩糍しょうゆ      | 大さじ2〜3 |
| 日本酒         | 適量     |
| 鰻のアラ        | 適量     |
| 長ネギ（そぎ切りに）  | 1／2本   |
| 水           | 600cc  |

|                    |    |
|--------------------|----|
| ごはん                | 適量 |
| 緑茶                 | 適量 |
| 昆布茶                | 適量 |
| 三つ葉                | 適量 |
| 刻み海苔               | 適量 |
| お好みでわさび、柚子こしょう、あられ | 適量 |

### 作り方

|   |                                                                    |
|---|--------------------------------------------------------------------|
| 1 | 「塩糍しょうゆ」2、日本酒1の割合のマリネベースに「鰻」の切り身を10分ほど浸け、下味を付ける。                   |
| 2 | 遠火で焼き上げ、1cmほどの間隔で切っておく。                                            |
| 3 | 「鰻」のアラをザルに乗せ、さっと熱湯をかけて生臭さを取り除く。                                    |
| 4 | 下処理したアラを適当な大きさに切り、そぎ切りしたネギとともに600ccの水で、丁寧な灰汁を引ながら15分ほど煮る。濾して出汁を取る。 |
| 5 | 4の出汁と緑茶を2：1の分量で合わせ、昆布茶で塩味を調える。                                     |
| 6 | 湯洗いし、粘りを取ったごはんを大き目の茶碗に盛り付け、2の焼いた「鰻」に乗せ、5の熱い出汁をかけ、三つ葉、刻み海苔をあしらう。    |
| 7 | 好みでわさび、柚子こしょう、あられなどを加える。                                           |