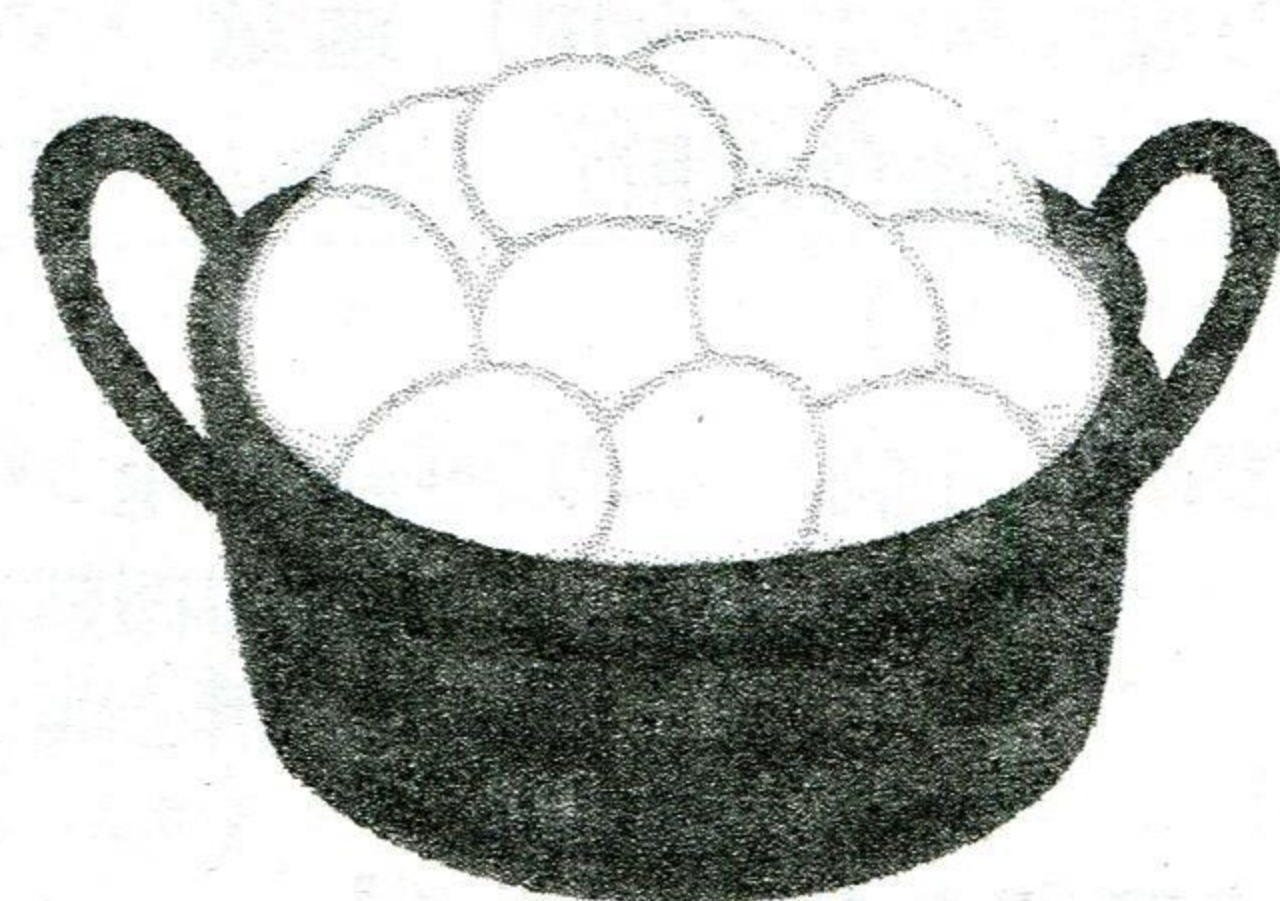
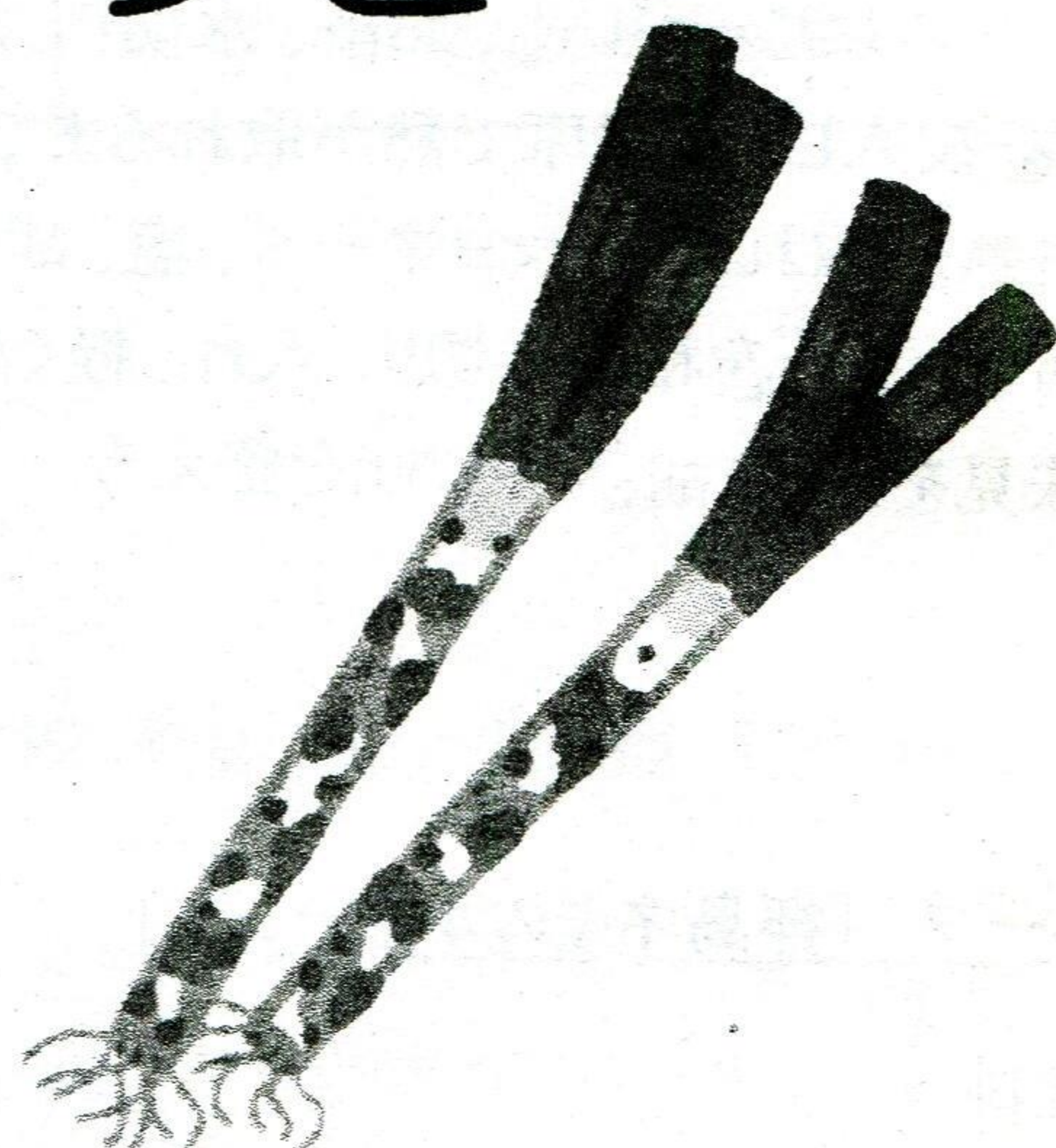
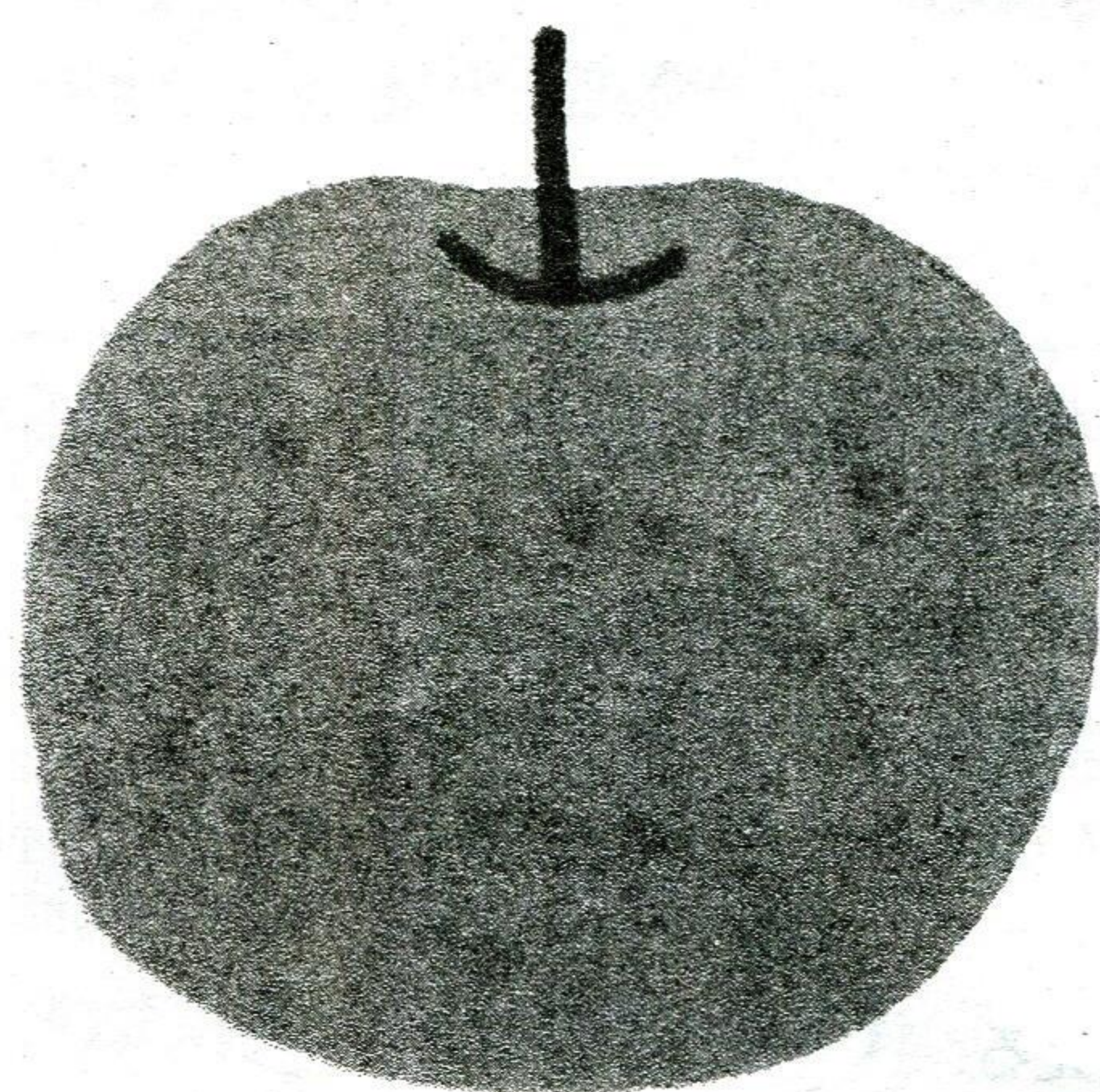




昭島市の食材を使った フルコースレシピ



◎前菜「美味くて多摩卵のポテトサラダ」

<材料> 1皿分(6〜7食分)

【ポテトサラダ】

・拌島ネギ 37.8g ・じゃがいも 234.5g ・にんじん 43.3g ・きゅうり 35g ・多摩卵 36.4g
・塩(きゅうり塩もみ・ボイル用) 適量 ・マカロニ(早ゆでタイプ) 23.8g ・胡椒 適量 ・酢 1.47g
・砂糖 3g ・塩(味付け用) 1.26g ・自家製マヨネーズ(下記に表示) 65.8g

【自家製マヨネーズ】

・卵黄(多摩卵) 1個 ・ねりからし 5g ・サラダ油 140g ・酢 7g ・塩 2g ・胡椒 少々

<作り方>

【美味くて多摩卵のポテトサラダ】

- 1 じゃがいもを半分にカットし、塩を少々入れ茹でる。
- 2 竹串を刺して火の通りを確認し、じゃがいもをマッシャーでつぶす。
- 3 きゅうりを薄く輪切りにしてボールに入れ、塩を一つまみ振り、軽く和え5〜10分置いたら、水を切る。
- 4 人参をいちょう切りにし、茹でる。
- 5 拌島ネギをぶつ切りにし、炒める。
- 6 ボールにじゃがいも、お酢、水切りしたきゅうり、いちょう切りした人参、焼いたネギ、茹でておいたマカロニを投入し、冷蔵庫で熱が取れるまで冷やす。
- 7 粗熱が取れたら、マヨネーズ、塩、胡椒、砂糖を入れてよく混ぜる。
- 8 ゆでたまごを粗めに切り、入れ、軽く混ぜる。
- 9 味見をし、塩胡椒等で味を整える。

【自家製マヨネーズの作り方】

- 1 からしと黄身を合わせる。
- 2 サラダ油を少しずつ加え、混ぜ合わせる。
- 3 途中、酢を半分ほど加えて、濃度を調整する。
- 4 サラダ油をすべて加え合わさったら、残りの酢を混ぜ合わせる。
- 5 塩胡椒で味を整える。

◎スープ「拌島ネギのポタージュ」

<材料>

【スープ】 1食分

・拌島ネギ 20g ・じゃがいも 35g ・牛乳 35g
・バター(マーガリン代用可) 5g ・塩 適宜 ・胡椒 適宜
・チキンブイヨン(水) 60g ・コンソメ 1g (・生クリーム) 5g

<作り方>

【スープ】

- 1 ネギを斜めに切る。白い部分と緑の部分は分けておく。
- 2 鍋にバターを熱し、白ネギを炒める。
- 3 じゃがいもを加え透き通るまで炒める。
- 4 具材がひたる量のチキンブイヨン(水でも可)とコンソメを火にかけ、ネギの緑の部分を入れて15分程度煮込む。
- 5 火を止めてハンドブレンダーにかける。
- 6 適量、塩、胡椒、コンソメで味を整える。

【チキンブイヨン】 (コンソメで代用可)

鶏ガラ 合いびき肉 白ネギ セロリ
人参 玉ねぎ 水

「チキンブイヨン」

- ① 鍋に水と鶏ガラと野菜を入れて火をつける。
ひき肉は鍋にほぐし入れる。
- ② 沸騰前に弱火にし、あくが固まってきたらすくい取る。
- ③ 火を止めてザル、キッチンペーパーでこす。

◎魚料理 「二種のソースで味わうアジフライ」

<材料>

【アジフライ】 1食分

・アジ 1/2切 ・塩 少々 ・白胡椒 少々 A・衣(・多摩卵 ・小麦粉 ・水 ・サラダ油 ・ドライパン粉)

【ネギソース】

・拌島ネギ 1/4本 ・しょう油 9g ・酢 3g ・砂糖 2.5g ・ごま油 1.8g ・すりごま 3.5g
・生姜 2.5g

【タルタルソース】

・玉ねぎ 中1/8 ・多摩卵 1個 ・マヨネーズ 32.5g
・塩 少々 ・胡椒 少々

<作り方>

- 1 3枚おろしになったアジの切り身を2等分にする
- 2 塩、胡椒を両面にふる
- 3 卵を割り入れ、溶きほぐす
- 4 Aを加え均一になるまで混ぜる
- 5 トングでアジをつかみ、4にくぐらせ、パン粉をつける
- 6 フライパンに3mm程度の深さまで油を入れ、170℃に温める
- 7 アジを並べ入れ中弱火で黄金色になるまで焼く
- 8 網の上に置き、油をきる

【タルタルソース】

- 1 玉ねぎをみじん切りにする
- 2 少し透明になるぐらい炒め、粗熱をとる
- 3 ゆで卵を粗くつぶす
- 4 粗熱が取れたら、玉ねぎ、ゆで卵、マヨネーズを合わせる
- 5 塩・胡椒で味を整える

【ネギソース】

- 1 ネギをみじん切りにする
- 2 ネギを軽く炒める
- 3 ボウルに全て入れ混ぜ合わせる

◎肉料理 「拌島ネギの豚肉巻き 多摩川梨のさっぱりソース添え」

<材料>

【拌島ネギの豚肉巻き】 1食分

・豚バラスライス肉 25g ・拌島ネギ 1/4本 ・塩 約0.5g ・山椒 約0.5g ・小麦粉 約0.5g
・料理酒 約2g ・サラダ油 1g

【多摩川梨のさっぱりソース】

・梨ピューレ 20g ・無塩バター 1g ・しょうゆ 3g ・料理酒 1.5g ・レモン果汁 0.6g
・砂糖 1g ・塩 0.1g ・白山椒 0.05g ・コーンスターチ 0.6g ・水 2g

<作り方>

【拌島ネギの豚肉巻き】

- 1 長ねぎの青いところと根本を切り落とす
- 2 長ねぎを約4cmに切る
- 3 豚バラ肉は半分に切り、塩こしょうをしたら、小麦粉をふり、ネギに巻く
- 4 中火で熱したフライパンにサラダ油を敷き、3で作ったネギ巻きをいれる。
- 5 全体に焼き色がついたら酒をいれ蓋をして豚バラ肉に火が通るように、ネギが柔らかくなるように火を通す。
- 6 全体が馴染んだら火を止める。
- 7 お皿に盛り付けて完成

【梨のソース】

- 1 コーンスターチをボールに入れ、水に溶かす。
- 2 1以外の残りの材料をすべて片手なべに入れ、木べらで混ぜながら加熱する。
- 3 ソースが全体に馴染んで沸騰してきたら、1を入れ、とろみが出るまで木べらでかき混ぜながら過熱する。
- 4 味を確認する。

◎デザート「ウंकローブ」

<材料> 2皿分(バット1枚分)

【梨&苺ゼリー】

・苺ジャム 90g ・梨ピューレ 45g ・砂糖 30g ・粉末寒天 3.5g ・水 360g

・ロックアイス 3kg ・食塩(氷冷却用) 適量

【梨ゼリー】

・梨ピューレ 105g ・砂糖 52.5g ・粉末寒天 3.5g ・水 350g ・ロックアイス 3kg

【盛り付け】

・ホワイトチョコ 1枚 ・チョコペン(黒) 1本 ・チョコペン(ピンク) 1本 ・アラザン 2粒

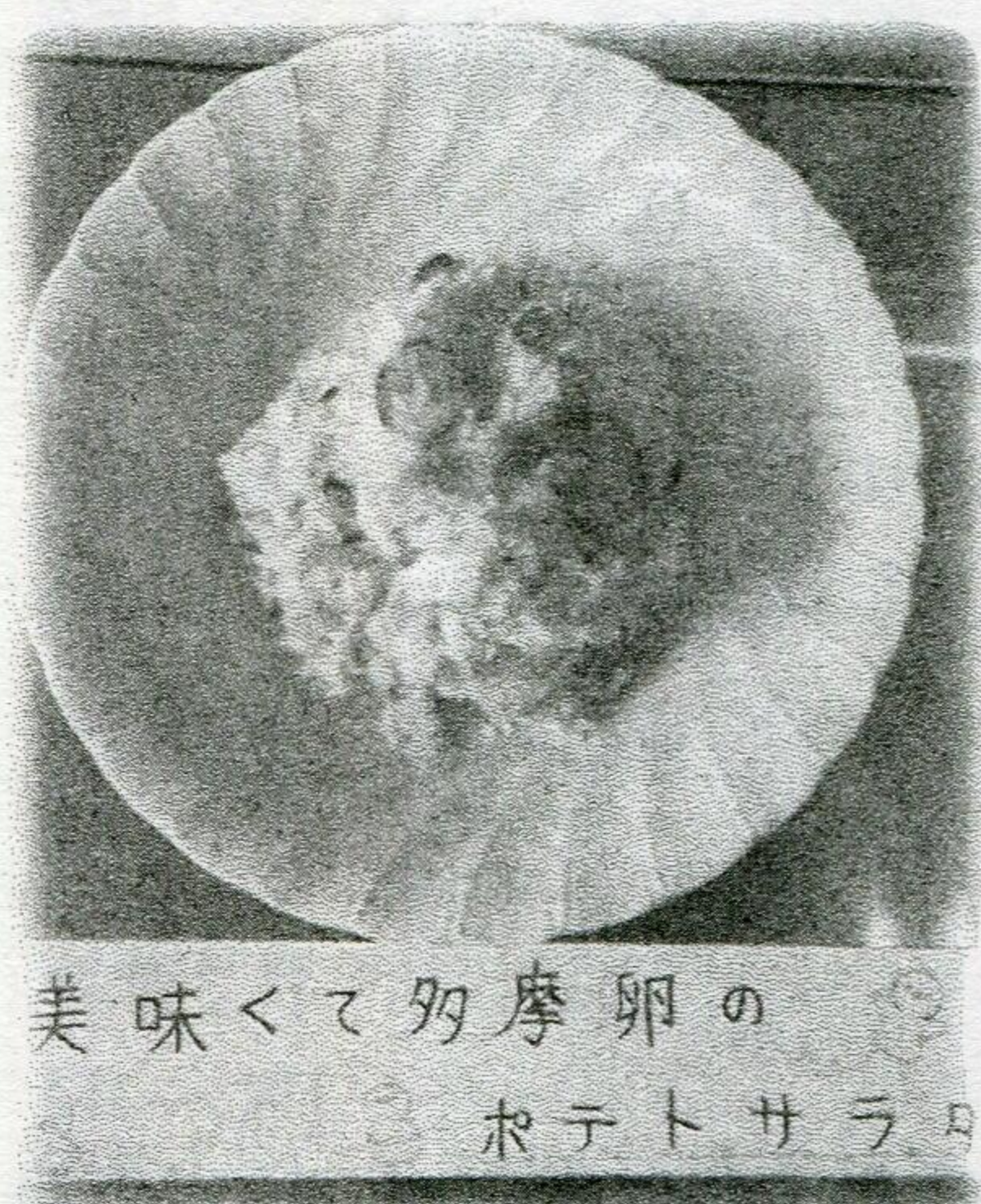
<作り方>

【梨・苺ゼリー・梨ゼリー】

- 1 ボールに苺ジャム、梨ピューレ(梨ゼリーは梨ピューレのみ)、砂糖を入れ、スプーンで軽く混ぜ合わせる。
- 2 鍋に寒天、水を入れ、木べらで混ぜながら沸騰するまで加熱する。沸騰したら木べらで混ぜながら2分程度加熱する。
- 3 1を鍋に入れ、木べらで混ぜながら粗熱を取る。(60度前後)
- 4 冷めたゼリー液をシートを敷いたプラバット、ステンバッドに流し入れ、氷水に入れて冷やし固める。(凝固時間約10分)
- 5 シートごとにテーブルに取り出して型抜きする。
- 6 皿に移す。

<盛り付け>

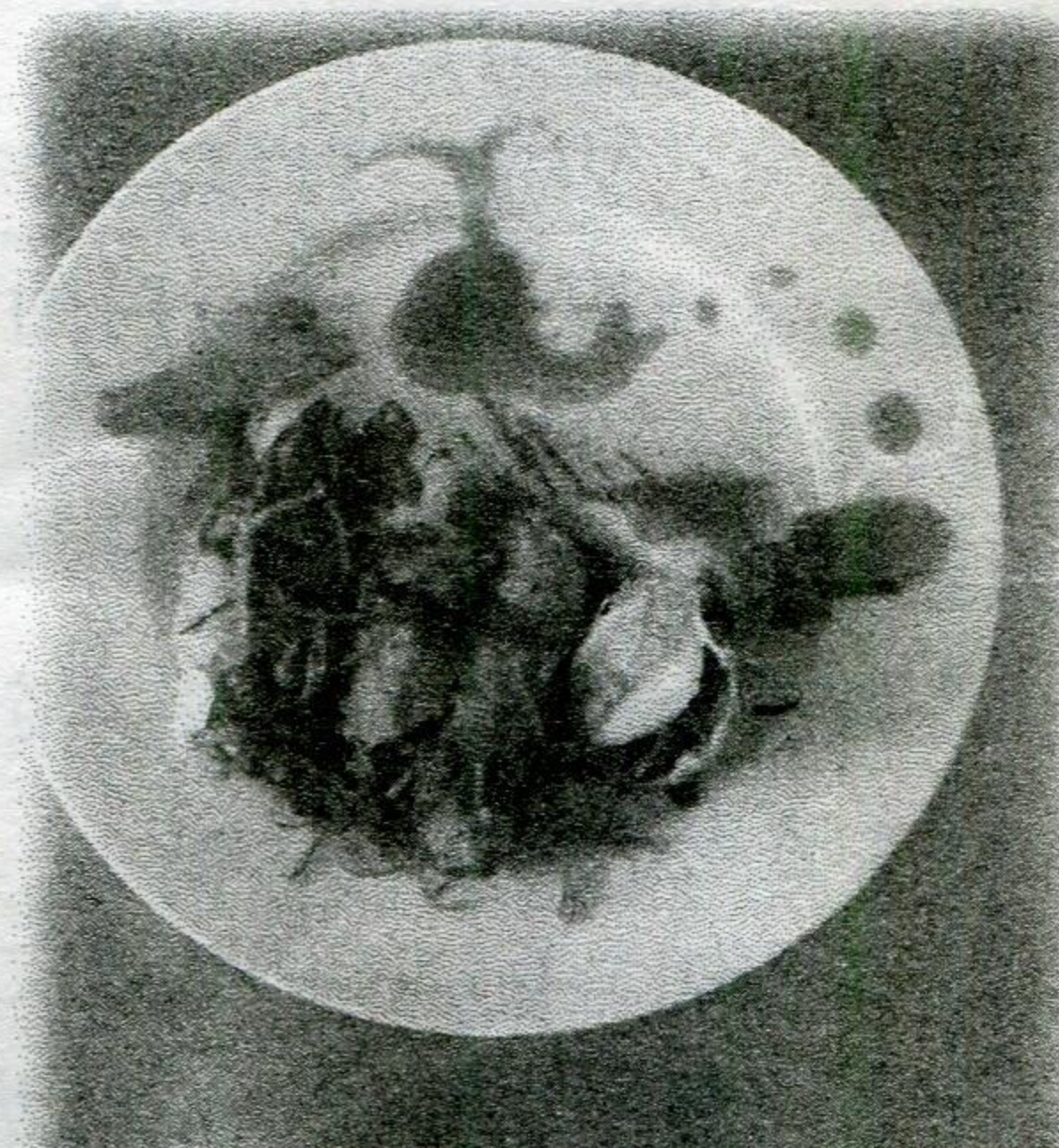
- 1 ゼリーを冷やしている間にチョコペンを使ってつつじんの顔とハートをホワイトチョコの上に描く。
- 2 ゼリーを皿に移動したらチョコペンでクジラの目とつつじんの線を描き、クジラの目が固まる前に、アラザンをおいてデコレーションする。



美味くて勿摩卵の
おテトサラ



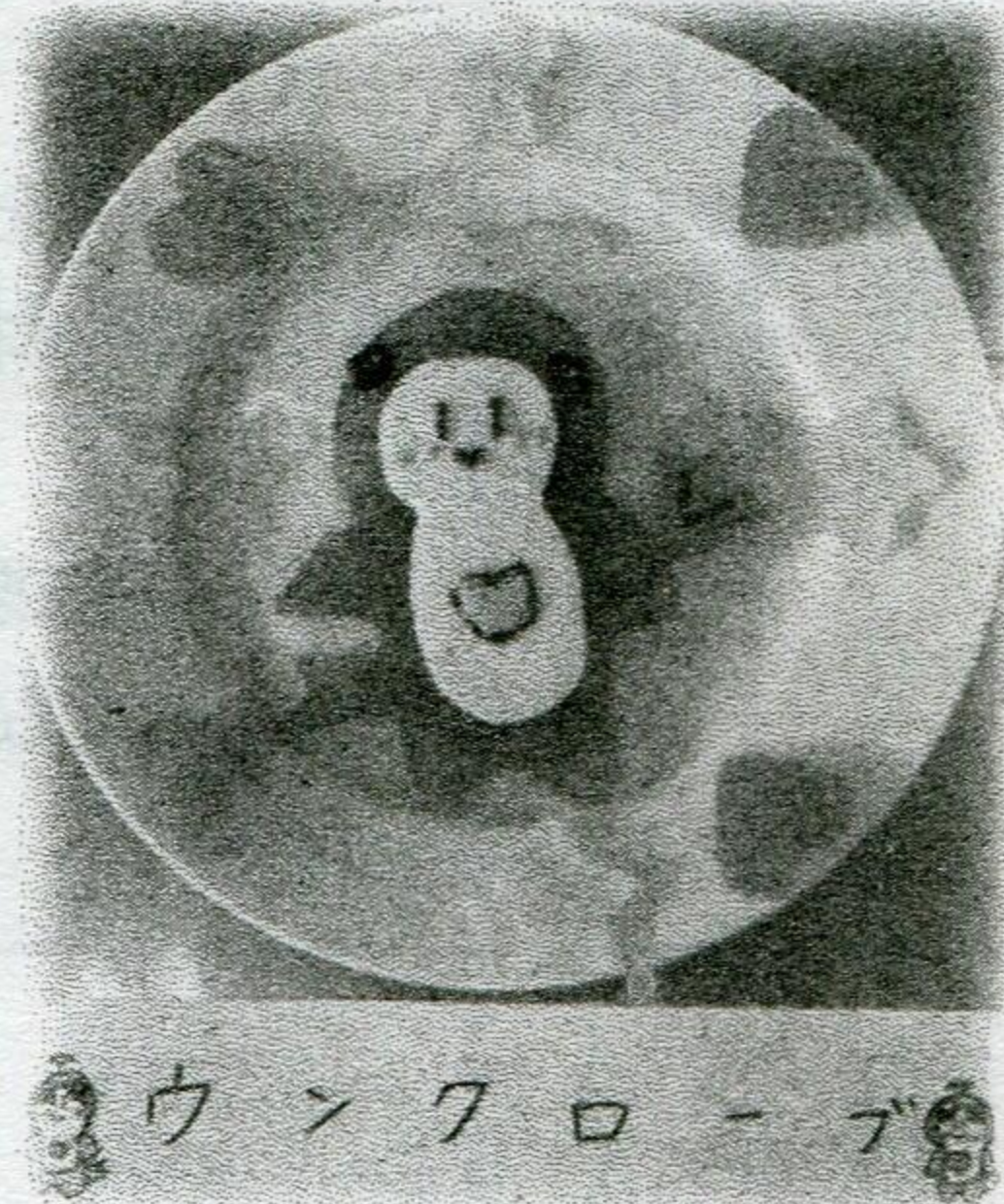
梓島ネギのポタージュ



梓島ネギの豚肉巻き
〜多摩川梨のさっぱりソースで〜



〜2種のソースで味わう〜
アズフライ



ウंकローブ