



イカと小海老のエスカベージュ トキイロヒラタケ添え

○材料（4人前）

トキイロヒラタケ	100g
イカ輪切り	1パイ分
小海老	100g
玉葱	大 1ケ
人参	小 1/2本
レモン	1/2ケ
サラダオイル	200cc
リンゴ酢	120cc
砂糖	40g
ローリエ	1枚
タカの爪	1本
強力粉	適量
カレー粉	適量
塩・胡椒	適量
揚げ油	適量
パセリみじん切り	適量

○作り方

- 1 玉葱、人参、トキイロヒラタケは大きさをそろえて細切りに、レモンはスライスに切る。
- 2 まずマリナードを作る。
鍋に、サラダオイル半量を熱し玉葱、人参を炒め、材料に火が通る前に残りのサラダオイル、酢、砂糖、レモンスライス、タカの爪、ローリエ、塩、胡椒を加えてしんなりするまで火を入れる。
・・・冷ましておく。
- 3 イカ、小海老とトキイロヒラタケは、水分をキッチンペーパーで良く取り、塩、胡椒し、強力粉5：カレー粉1の割合で混ぜた粉を付け余分な粉は良く落とし、180度位の揚げ油でカリッと揚げ、油を良く切り、お皿に盛り付け温かいうちにマリナードをかける。
- 4 最後にトキイロヒラタケをトッピングしパセリをあしらって出来上がり。

ポイント：エスカベージュというのは、揚げた魚をマリネしたいわば「南蛮漬け」のようなものです。オードブルで大活躍の料理で揚げ衣にカレー粉を加えると香ばしさが増し、いっそう食欲がわいてきます。
マリナードとは、マリネする為の液体のことです。



ムキタケのハッシュ・ド・ブッフ

○材料（4人前）

ムキタケ	200g
玉葱	中2ケ
すき焼き用牛肉	400g
バター	大さじ2
サラダ油	大さじ2
生クリーム	大さじ3
ご飯	1kg
塩、胡椒	小さじ1

（ソース用材料）

市販のデミソース	300g
水	150cc
赤ワイン	50cc
固形コンソメ	2ケ
とんかつソース	大さじ5
ケチャップ	大さじ3
はちみつ	大さじ3
カレー粉	大さじ1

○作り方

- 1 玉葱とムキタケは、薄切にする。
牛肉は、食べやすい大きさに切る。
- 2 鍋にバターとサラダ油を熱し、玉葱、ムキタケの順にゆっくり炒める。
- 3 フライパンにバターとサラダ油を熱し、牛肉を軽くサット炒め2の鍋に入れる。
- 4 ソース用の材料すべてを鍋に入れて約30分間、弱火でゆっくり煮込み、最後にバターと生クリームを加え、塩、胡椒で味を調えて出来上り。

ポイント：カレーと同じように、一晩置くと、味が馴染んでまろやかな味になります。



エゾユキノシタのクリームスープパスタ

○材料（4人前）

エゾユキノシタ	1パック
玉葱 5mm角カット	大さじ4
人参 5mm角カット	大さじ2
じゃが芋 5mm角カット	大さじ2
ベーコン 5mm角カット	大さじ2
チキンブイヨン	200~300cc
牛乳	100cc
生クリーム	50cc
薄力粉	大さじ2
バター、サラダ油	各大さじ1
ペンネ	100g
塩、胡椒	適量
パルミジャーノ	適量
パセリみじん切り	大さじ1
オリーブオイル	適量

○作り方

- 1 玉葱、人参、じゃが芋、ベーコンは5mm角に切る。
- 2 鍋にバターとサラダ油を熱し、ベーコン、人参、玉葱、じゃが芋の順に炒める。
- 3 野菜が透き通ってきたら小麦粉を入れ良く混ぜ、炒める。次に、エゾユキノシタ、チキンブイヨン、牛乳、生クリームを入れ軽く煮込み、味を調える。
- 4 ペンネは、お好みの固さに茹であげてお皿に盛り付け、スープを注いで、最後にパルミジャーノ、パセリのみじん切り、オリーブオイルをあしらって出来上がり。

ポイント：小麦粉をしっかり混ぜるとダマになりません。スープは、朝作って夜に頂くと味が馴染んで美味しくいただけます。