

今日のレシピ

shokuku Seminar mini sishokuka; reshipi



① 焼茸のマリネ

yakikinokonomarine

[材料] ロール 4 人分

しめじ	50g
エリンギ	1 本
まいたけ	50g
ブナピー	50g
セロリ	1/2 本
玉葱	1/4 個
オリーブ油	小さじ 2
粗びきガーリックパウダー	少々
市販のマリネ液	大さじ 3
パセリ	1 枝
レモン	1/2 個

- ① 茸類は石突きを取り、薄切りするか手で割いておく。セロリと玉ねぎはうす切りして軽く塩で揉んで水気を絞っておく。
- ② オリーブ油を引いたフライパンで①の茸にガーリックパウダーを振って中火で焼き、しんなりしてきたら火を止め、①の玉ねぎ、セロリとともにマリネ液であえる。
- ③ 味が染みるまで冷蔵庫に入れ、刻みパセリとレモン汁を振っていただく。



② リンゴのコンポート 甘酒風味

リンゴと酒粕の香りが意外に合います。
酒粕を使うことで甘さも控えめです。
日本酒を使うことで和食にも合うデザートに！

- ① リンゴは芯を外し串切りし、皮つきのまま2cm位にカットします。
- ② 鍋にリンゴと水、酒、砂糖を入れて弱火で煮ます。
- ③ リンゴに透明感が出たら火を止め、酒粕を加え（アルコールが苦手な方は酒粕のアルコールを飛ばすためにひと煮立ちさせて）、冷やしていただきます。

[材料] 4 人分

りんご	1 個
酒（塩を添加していないもの）	50ml
水	カップ 1
砂糖	小 1
酒粕	大 1 ~

③ 鮭と長いもの フィッシュ&チップス& トマトソース

ビールではなく炭酸水を使い軽く仕上げます。
長芋の食感もおもしろいです

[材料] 4 人分

生鮭切り身	2 切
塩・コショウ	少々
薄力粉	40g
ベーキングパウダー	小さじ 1/3
炭酸水	50ml
長いも	150g
薄力粉	大さじ 3
片栗粉	大さじ 2
ハーブソルト	小さじ 1/2
揚げ油	適量
トマトソース	
トマトケチャップ	大さじ 2
豆板醤	小さじ 1
オリーブオイル	小さじ 1/2
バジル・コショウ	少々



- ① 生鮭は骨を切り落とし、皮つきのまま一切れを3〜4等分し塩・コショウを振ります。長いもは、5cmの長さのスティック状に切り、ペーパーで粘りを軽く拭きます。トマトソースの材料は混ぜておきます。
- ② 鮭はAを混ぜた衣にくぐらせ、長いもはBを混ぜたビニール袋に入れ混ぜておきます。
- ③ 170度に熱した揚げ油で、鮭と長いもを揚げます。最後に180度以上に温度を上げてカラッとさせ、油を切って皿に盛り、トマトソースを添えていただきます。