

家族が喜ぶ、とっておきのレシピを
“月替り”で人気店のシェフが伝授!!

ちょっとひと手間
カンタン&コダワリ

鍋



いばらき食のアンバサダー

ピアット スズキ
オーナーシェフ
鈴木 弥平

ちょっと
ひと手間
プロの技

鶏のポトフ
サルサヴェルテソース



※写真はイメージです



おいしいプレゼント企画が続く!

いばらき食と農のポータルサイト

「茨城をたべよう」

首都圏の台所を支える農業大県「茨城県」のサイト「茨城をたべよう」
には、抽選で厳選の農産物や加工品が当たるプレゼント企画など、
美味しい情報が盛り沢山!ぜひご覧ください!!

<http://www.ibaraki-shokusai.net/>



レシピ監修のシェフ

ピアット スズキ オーナーシェフ 鈴木 弥平

茨城県水戸市出身。1992年単身イタリア留学し、各地のレストランで研鑽を積む。
帰国後「ヴィノ ヒラタ」のシェフを務め、2002年に独立「ピアット スズキ」をオープン
し「ミシュランガイド東京」では一つ星を獲得する。深夜2時まで厨房で腕を振るう同
氏の料理は著名人にもファンが多い。TV・雑誌等でも活躍する傍ら、日本全国に留ま
らず、台湾からも招聘されイタリア料理の普及に努めている。

鶏のポトフ サルサヴェルテソース

〔材料:4人分〕

- ・鶏(骨付きモモ肉)……4本
- ・レンコン……1個(約200g)
- ・じゃがいも……2個
- ・人参……1本
- ・玉ねぎ……2個
- ・キャベツ……1/4玉
- ・ミニトマト……12個

＜サルサヴェルデソース＞

- ・チキンブイヨン……2個
- ・パセリ……1/2束
- ・アンチョビ(フィレ)……50g
- ・ケツパー……70g
- ・オリーブオイル……150g
- ・白ワインビネガー……20cc
- ・塩……ひとつまみ

〔作り方〕

- ① 鍋にチキンブイヨン、塩、鶏を
入れ、ゆっくり沸かす。
- ② 適当な大きさに切った野菜を
鍋に入れる。
- ③ ミニトマトを湯剥きして、食べる
直前に入れる。
- ④ パセリ、アンチョビ、ケツパー
をみじん切りにして、オリーブ
オイル、白ワインビネガーを
入れてAのソースを作る。

※ビネガーはお好みで分量を
変えてください。





ミネストローネ アラビータ風

※写真はイメージです

ミネストローネ アラビータ風

〔材料：4人分〕

- ・トマトケチャップ……500g
- ・唐辛子……4本
- ・ニンニク……1片
- ・ブイヨン……1個
- ・塩、胡椒……適量
- ・オリーブオイル……適量
- ・切り餅……4個
- ・じゃがいも……2個
- ・人参……1本
- ・玉ねぎ……2個
- ・キャベツ……1/2玉
- ・レンコン……1個
- ・水……2リットル
- ・パセリ……適量
- ・パルメザンチーズ……適量

〔作り方〕

- ① 鍋に唐辛子、オリーブオイルを入れて火にかける。
- ② ①にニンニクのみじん切りを加え、かるく火を通したら7mm角に切った野菜を入れて、かるく炒める。
- ③ 野菜が透き通ってきたらケチャップ、ブイヨン、水を入れ、塩、胡椒で味を整える。
- ④ 餅を入れて完成。最後にパセリ・チーズをお好みで入れる。

※辛さはお好みで。唐辛子は黒くなるまで火を入れると最も辛くなります。辛みが足りない場合は唐辛子を足してください。



ぶり 鰯しゃぶ バルサミコぽん酢

〔材料：4人分〕

- ぶり
・鰯冊……約800g
- ・長ねぎ……2本
- ・レンコン……1個(約200g)
- ・生しいたけ……4個
- ・まいたけ……2パック
- ・えのき……1パック
- ・しめじ……1パック
- ・昆布……1枚
- かつお
・鰹だし……適量

〔作り方〕

- ① 昆布と鰹^{かつお}だして鍋の出汁を作る。
- ② 鰯^{ぶり}は薄いスライス、野菜を食べやすい大きさに切る。レンコンは薄いスライスにする。
- ③ Aのつけ汁^{かつお}の材料を全て合わせ一日置く。昆布、鰹節をこして完成。

<つけ汁>

- ・醤油……260cc
- ・レモン汁……100cc
- ・バルサミコ酢……100cc
- ・みりん……120cc
- ・昆布……20g
- かつお
・鰹節……20g





イタリア風 すき焼き ふわふわザバ イオーネ卵

イタリア風すき焼き ふわふわザバイオーネ卵

[材料:4人分]

- ・牛すき焼き用肉……約600g
- ・まいたけ……1パック
- ・アスパラガス……4本
- ・レンコン……1/2本(約100g)
- ・ズッキーニ……1本
- ・パプリカ赤……1個
- ・パプリカ黄……1個
- ・割り下……適量
- ・オリーブオイル……適量
- ・卵……4個

[作り方]

- ① アスパラガス、まいたけは適当な大きさにカットする。レンコン、ズッキーニ、赤・黄ピーマンはスライスしておく。
- ② 鍋を熱し、オリーブオイルを入れ、牛肉を焼く。
- ③ 割り下を加え、野菜を入れる。
- ④ 全卵をボールに入れ、湯せんにかけてながら、ふわふわになるまで泡立てる。



※写真はイメージです