



牛肉のすき焼き にんにく風味

※写真はイメージです



鶏肉とトマトの 洋風鍋

牛肉のすき焼き にんにく風味

[材料:4人分]

和牛すき焼き用(もも)
……600g
里芋……4個
クレソン……4束
長ねぎ……1本
にんにく……3片
バター……30g
割り下……適量
卵……2個

[作り方]

- 1 里芋は茹でて、皮をむいて1/4にカットする。
- 2 長ねぎは食べやすい長さにカットする。
- 3 にんにくのスライスとバターを鍋に入れ、ゆっくりと弱火にかける。にんにくが色付いてきたら、すき焼き割り下を加えて温める。
- 4 沸騰したら牛肉、野菜類を入れて完成。溶き卵で召し上がってください。



鶏肉とトマトの洋風鍋

[材料:4人分]

とり肉……400g
ミニトマト……8個
じゃがいも……2個
たまねぎ……1個
ほうれん草……1/2束
にんにく……1片
バジル……適量
コンソメ(固形)……3個
水……適量
エクストラバージン
オリーブオイル……120cc
塩、こしょう……少々

[作り方]

- 1 鶏肉は一口大にカットする。
- 2 ミニトマトは湯剥きし、ほうれん草は食べやすい大きさにカットする。
- 3 たまねぎは1~2cm幅にスライスし、じゃがいもは一口大にカットする。
- 4 鍋にエクストラバージンオリーブオイルとにんにくのみじん切りを入れて弱火にかける。にんにくがうっすらと色付いてきたらたまねぎとじゃがいもを加えてかるく炒める。
- 5 水と固形コンソメを入れて温める。
- 6 沸騰したら鶏肉を加えて煮込む。鶏肉とじゃがいもに火が通ったらトマトとほうれん草を加え、かるく煮て塩、こしょうで味を整える。バジルを添えて完成です。





魚介の 辛い洋風鍋

※写真はイメージです

魚介の辛い洋風鍋

[材料:4人分]

真たら……2切
秋鮭……2切
あさり……10個
トマト……2個
白ワイン……100cc
コンソメ(固形)……2個
たまねぎ……1個
にんにく……1片
とうがらし
……1/2本(種を取り除く)
イタリアンパセリ……適量
塩、こしょう……適量
エクストラバージン
オリーブオイル
……50cc、仕上げ20cc
水……適量

辛いのが苦手な方は
とうがらしは少量、または使用
せずに作ってください。

[作り方]

- ①真たら、秋鮭はそれぞれ1/2にカットする。
- ②たまねぎは1cm幅のスライス、にんにくはみじん切りにする。
- ③鍋にエクストラバージンオリーブオイルとにんにくのみじん切りに、種を取り除いたとうがらしを入れて弱火にかける。にんにくがうっすらと色付いてきたらたまねぎを加えてかるく炒める。
- ④鍋にあさりを入れ、白ワインを注ぎ、蓋をして1分加熱する。
- ⑤④に水と固形コンソメ、くし形にカットしたトマトを入れて温める。
- ⑥沸騰したら①の魚を入れて3分～5分煮て塩、こしょうで調味してエクストラバージンオリーブオイルをかけ、イタリアンパセリを手ちぎりして最後にちらす。



牡蠣とかぶの 柚子鍋

※写真はイメージです

牡蠣とかぶの柚子鍋

[材料:4人分]

牡蠣……12個
かぶ……3株
柚子……1個
日本酒……200cc
寄せ鍋のつゆ……1袋(市販)
ボン酢など……適量

POINT/
牡蠣を洗うときは、
片栗粉をまぶしてから洗うと、
片栗粉が汚れや臭みをすって、
よりキレイになります。

[作り方]

- ①牡蠣は良く水洗いして汚れを取り除く。
- ②かぶは皮をむき一口大の乱切り、葉は食べやすい大きさにカットする。
- ③鍋に日本酒とよせ鍋のつゆ、かぶを入れて火にかけます。かぶに火が通ったら、牡蠣を加えてかるく煮る。
- ④牡蠣に火が通る少し手前にかぶの葉と柚子の薄切りを加えて完成。
- ⑤ボン酢等で召し上がりください。

