

簡単レシピ集!

ご家庭でも簡単に再現できるようにアレンジしたレシピをご紹介します!

●材料(4人分)

豚挽肉…400g、塩…4g、玉ねぎ(みじん切り)…80g、オリーブオイル…適量、雪菜(千切りにして蒸す)…40g、ブロード…400cc、セージ…8枚、ローズマリー(小)…2本、スパゲッティ…400g、ゆず…適量、粉チーズ(パルミジャーノ)…適量

●作り方

- ① 豚挽肉と塩を合わせ揉み込み1日寝かす。
- ② 熱したフライパンで豚挽肉を炒める。火が通ったら豚挽肉を取り出し、同じフライパンにオリーブオイル、玉ねぎを入れしんなりするまで炒める。そこへ豚挽肉を戻しセージ、ローズマリー、ブロードを加え煮詰める。
- ③ スパゲッティを茹で、②のフライパンに合わせ、よく絡める。
- ④ これに雪菜を加え混ぜ合わせ盛り付ける。仕上げにゆずの皮のすりおろし、粉チーズをふりかける。



第1週

漢方豚と仙台雪菜の ラグーソースのスパゲッティ ～ゆずの香り～



ワンポイントアドバイス!

豚挽肉にはしっかりと塩をして下味を付けること。余分な水分が抜け塩が染み込み肉のうまみを引き出します。



第2週

宮城県産マーブルポークを 使ったまっ黒な酢豚 トマトと卵のスープ付き

●材料(4人分)

[A(肉団子1)]: 豚挽き肉…200g、水…60cc
[B(肉団子2)]: 生姜(おろしておく)…50g、筍みじん切り…20g、ザーサイみじん切り…20g、醤油・塩・胡椒・胡麻油・片栗粉…各少量
[C(根菜)]: 蓮根・山芋…1cm幅の輪切り
[D(黒酢ダレ)]: 水…200cc、醤油…大さじ5、砂糖…150g、米酢…100cc、中国の黒酢…100cc、水溶性片栗粉…適量

●作り方

- ① ボウルに[A][B]を入れてよく練り合わせ、一口大に丸めておく。
- ② 揚げ油を中温にし、①の肉団子の表面がしっかり固まるまで揚げる。その後[C]の蓮根、山芋も素揚げにしておく。
- ③ 鍋に水、醤油、砂糖を入れて火にかけ、少し煮詰めたら、米酢、黒酢を加え、ひと煮立ちしたら、水溶性片栗粉を入れてとろみをつける。
- ④ ③に②の肉団子と蓮根、山芋を絡めて完成。



ワンポイントアドバイス!

黒酢はコクのある中国の黒酢を是非使ってみてください。

真鱈のベーコン巻き サフラン風味のソース、 蔵王里芋のコンフィを添えて

●材料(4人分)

真鱈…280g、ベーコンスライス…適量、里芋…4個、エシャロット…30g、生姜…5g、バター…10g、鷹の爪…少々、ターメリック…少々、トマトソース…スプーン1杯、ノイリー…80cc、フェメ・ド・ポワソン…160cc、生クリーム…80cc、塩・胡椒…適量、ニンニク…適量

●作り方

- ① 里芋は水洗いして泥を落とし水気を拭いて皮付きのまま塩をまぶす。
- ② 鍋にサラダ油をたっぷり入れ①とニンニクを入れ75度位に保って30分前後火を通す。
- ③ 真鱈は三枚におろして皮を引いて適当な大きさに切り分けベーコンスライスを巻いて塩胡椒をしてオリーブオイルで軽く焼色を付けゆっくり火を入れる。
- ④ 鍋にバターを入れエシャロット、生姜を焦がさないように炒める。鷹の爪、ターメリックを加えてトマトソース、ノイリー(ペルモット酒)、フェメ・ド・ポワソン(魚の出汁)を加え煮詰め、生クリームを入れて更に煮る。味を調え濾し器で濾す。
- ⑤ ②の里芋と③の真鱈を皿に盛り④のソースをかける。



ワンポイントアドバイス!

鱈は火加減がポイント。弱火でゆっくりと火を入れてください。ふっくら焼き上げると美味しいです。



第1週 第2週

塩竈メチマグロのタルタル仕立て くるみとエスカルゴ バター風味のクルトン添え

●材料(4人分)

[A]: マグロ…160g、タルタルソース…60g
[B]: 食パン…1枚、くるみ…少々、エスカルゴバター…適量、塩・胡椒…少々、パセリのアッシュ…少々
[C]: ルッコラ…12枚、ラディッシュ…1.5個

●作り方

- ① 常温に戻したバターにパセリと塩胡椒をよく練り合わせエスカルゴバターを作る。
- ② 16等分に切った食パンをトーストして①を塗り砕いたクルミを添える。
- ③ 1cm角に切ったメチマグロに塩を少量ふり、ルッコラ、ラディッシュを盛り付けタルタルソースを添えパセリをかける。



ワンポイントアドバイス!

作り方は非常にシンプル、それだけにマグロの質が大事になります。



第1週 第2週

ほうれん草入り 宮城米“ひとめぼれ”の 米粉のポルポローネ

●材料(4人分)

米粉(製菓用)…30g、ほうれん草パウダー(フリーズドライ)…3g、アーモンドパウダー(皮無)…15g、無塩バター…30g、塩…少々、純粉糖…10g

●作り方

- ① 米粉、ほうれん草パウダー、アーモンドパウダーを合わせてふるう。
- ② 室温で軟らかくしたバターに塩、粉糖を入れよく混ぜる。
- ③ ②に①を加え、冷蔵庫で30分休ませる。
- ④ 適当な大きさに丸め、170度のオーブンで5分。150度に落とし15～20分焼く。



ワンポイントアドバイス!

あまり焼きすぎるとほうれん草の緑が黒ずんでしまうので注意してください。