

親子でつくる夏のコース料理

【スープ】冷製南瓜のクリームスープ

<材料・4人分>

南瓜	200g
玉ねぎ	30g
ブイヨン	300cc
牛乳	50cc
生クリーム	30cc
塩	

<作り方>

- 1 南瓜の種・皮を取りスライスに切ります。玉ねぎもスライスに切ります。
 - 2 鍋にバターを入れ玉ねぎを入れ色を付けずに炒め、南瓜を加えさらに炒めます。
 - 3 ブイヨンを注ぎ柔らかくなるまでゆっくりと煮ます。
 - 4 ミキサーにかけて鍋に移し牛乳・生クリームを加え味を調えます。
- * 少し固めの濃度にて牛乳・生クリームで調整する。

《メモ》



【魚料理】アジのポワレオリーブ風味

<材料・4人分>

アジ	2尾
黒オリーブ	14粒
ケッパー	適量
ミニトマト	8ケ
浅利	12ケ
ニンニク	適量
大葉	2枚
オリーブオイル	30cc
水	60cc

<作り方>

- 1 アジはゼイゴを取り除き、骨はそのままにぶつ切りにします。
 - 2 鍋にオリーブオイルを入れニンニクで香りを出してアジをソテーします。
 - 3 浅利を加え、水を注ぎ蓋をし浅利の口が空いたら、黒オリーブとチェリートマトを入れて煮込みます。
 - 4 ケッパーを入れてアジに火が通ったら大葉の千切りを加えます。
- 4 ソースを乳化させて味を調えます。

《メモ》



【肉料理】 チキンのコンフィ

<材料・4人分>		<作り方>	
チキンモモ	2枚	1	鶏もも肉の筋を切りニンニク・タイム・塩・胡椒・オリーブオイルと共にファスナー付きフリーザーバックに入れなじませてしっかり口を閉じます。
タイム	3本	2	湯せんに入れ低温で加熱します。同時にじゃが芋も鍋に入れボイルします。
ニンニク	1片	3	じゃが芋が柔らかくなったら取り出しスライスし、フライパンで焼き色をつけます。(付け合わせ)
じゃが芋	2ケ	4	鶏もも肉を取り出しキッチンペーパーで水分を取り、フライパンで皮目をしっかりと焼き
粒マスタード	適量	5	お皿にポテトを盛りチキンをのせ粒マスタードを添えて完成です。
オリーブオイル	40~60cc		
ファスナー付きフリーザーバック			

《メモ》



【ご飯】 野菜のライスボール

<材料・4人分>		<作り方>	
ご飯		1	ご飯は酢飯にせず、冷まして使用します。
胡瓜		2	そのご飯は、20g位に分けボール状にしておきます。
パプリカ		3	きゅうりはスライサーを使用して輪切りと帯状にカットし
アボカド		4	スイートコーンとツナはマヨネーズソースに合わせます。
卵		5	輪切りの胡瓜やラディッシュをラップの上で花びらのかたちに並べ、その上にライスボールを置きラップを絞りながら形を作ってイクラなどを飾ります。
ツナ		6	帯状の胡瓜をライスボールの周りに貼り付けコーンマヨネーズをのせます。
コーン			*胡瓜・ラディッシュなどは、一度甘酢に着け使用します。
マヨネーズ			*甘酢(水5050ml・酢50ml・20g・塩 少々・唐辛子1/2本)

《メモ》

