

～片岡シェフの秋の気まぐれお料理～



秋刀魚と秋茄子のルエル 茸のマリネと鶏ささみのサラダ

7名様分

<使用食材>

秋刀魚2本
ナス4本
ドレッシング	
ミョウガ1PC
芽ねぎ0.5PC
塩	
グラニュー糖	
酢	
舞茸0.5PC
椎茸0.5PC
エリンギ0.5PC
しめじ0.5PC
玉ネギ100g
白ワイン200g
白ワインヴィネガー50g
塩適量
ニンニク適量
鷹の爪2本
オリーブオイル適量
ハチミツ適量
パセリ適量
鶏ささみ1本
白ワイン50g
スプラウト0.5PC

<Let's Cooking>

- ① 秋刀魚を3枚おろし中骨までしっかりとる
塩とグラニュー糖を振りマリネする
冷蔵庫に15～20分程入れ酢と水
氷のボウルに入れ10分程おく
秋刀魚の皮をとり秋刀魚の処理は終了
- ② ナスは直火で火にかけ皮を焦がしながら
中まで火を入れ氷水におとす
- ③ ナスの皮をとり身をさくようにしてほぐす
- ④ ナスを再度火にかけ余分な水分をおとす
ドレッシングと和える
- ⑤ ラップに秋刀魚を並べ焼きナスをおき
しっかり巻く
- ⑥ ラップがついたまま切り
芽ねぎとミョウガを添えて.....
★できあがり★

- ① 茸は一口大に切っておく
- ② オリーブオイルで茸を炒め塩胡椒をする
- ③ ニンニク・鷹の爪を入れ香りが出たら
玉ネギのみじん切りを入れ炒める
- ④ 白ワイン・白ワインヴィネガーを入れ
水分をとばす。ハチミツ・塩胡椒で
味をととのえ出来上がり
- ⑤ ささみは塩胡椒でマリネしておく
白ワインで蒸す
手でほぐし茸のマリネの上に乗せ
スプラウトをのせ.....
★できあがり★

～片岡シェフの秋の気まぐれお料理～



ゴボウと茸のキャラメルスープ 南瓜のドフィノア

<使用食材>

ゴボウ0.5PC
舞茸0.5PC
椎茸0.5PC
エリンギ0.5PC
しめじ0.5PC
ブイヨン400cc
生クリーム100cc
バター適量
オリーブオイル適量
ニンニク適量
南瓜1/2玉
ニンニク4g
生クリーム150g
牛乳150g
オリーブオイル適量

<Let's Cooking>

- ① ごぼうは薄くスライスする
茸は一口大にカットする
- ② オリーブオイル、ゴボウを入れよく炒める
茸を入れよく炒める
ブイヨンを入れ少し煮る
- ③ ミキサーで荒めに回し、
生クリーム、バターを入れ.....

★できあがり★

- ① 南瓜を0.2mm程にスライスする（皮付き）
- ② 鍋にオイル、ニンニクで香りを出す
牛乳、生クリーム、南瓜を入れ煮ていく
水分が南瓜にうつり
南瓜も少し柔らかくなってきたら
器に入れ180℃で25分入れ.....

★できあがり★