

薬膳料理レシピ

【4人分】

献立	材 料	分 量	作 り 方
野菜と山芋のギャレット	白ネギ ブロッコリー ニンジン シイタケ 山芋 長芋 薄力粉 ④ 卵 フレンチマスタート 塩・こしょう 油 〈ソース〉 ニンニク トマト(中身) 生クリーム オリーブ油 塩・こしょう パセリ	6cm長さ 50g 1. 5cm長さ 1枚 100g 100g 大さじ1と小さじ1 1個 大さじ1と小さじ1 少々 適量(型にぬる) (型:エッグリング等) 1/3かけ 1個分 大さじ1 小さじ2 少々 適量	3cm長さ、縦半分に切る。 小房に切り、塩ゆでする。 半分の厚さにし、いちよう切りし、ゆでる。 石づきをとり、4つ割りにする。 皮をむいてすりおろす。 ①すりおろした芋と④を泡立て器でまぜる。 ②フライパンにクッキングシートをしき、その上に型をおいて4種類の野菜(白ネギ:切り口を下、シイタケ:茶色面を下)をしき、①を入れ弱火で7分位焼く。裏返してさらに5分ふたをして焼く。 <ソースを作る> ③ニンニクは、薄切りにする。 ④トマト(中身)は種をとりさいの目に切る。 ⑤小鍋を熱しオリーブ油を入れ、ニンニクを茶色になるまで炒める。⇒トマトを加えソース状になれば生クリームを入れ、塩・こしょうで味を整える。 ⑥②を型からはずし、皿にのせ、⑤のソースをかけ、パセリを飾る。
南仏風スープドポワソンカレー	米 紅花 鯛切り身 オリーブ油 白ワイン ニンニク オリーブ油 ④ タマネギ フェネル カレー粉 水 ジャガイモ ホールトマト ⑤ 紅花 ローリエ 塩 生クリーム	1. 5合 小さじ1/2 150g 大さじ1 1/4カップ 10g 大さじ1 100g 100g 大さじ1 3カップ 100g 150g 小さじ1 1枚 小さじ3/4 1/4カップ	洗米し、紅花を加え、普通に炊く。(水加減は控えめで) 粗く刻む。 しんを取り除き、粗みじんにする。 ①タマネギとフェネルは粗みじんにする。 ②ジャガイモは皮をむき、粗く刻み、ホールトマトは粗く刻んでおく。 ③フライパンにオリーブ油を熱し鯛を炒め、白ワインを入れアルコール分をとばす。 ④厚手の鍋にオリーブ油とニンニクを入れ炒める。⇒香りがでたら、④も加え炒め、カレー粉を入れ①と水を加える。 ⑤④に⑤を加え、30分以上煮込む。塩を加え、最後に生クリームを入れる。 ⑥ごはんを盛り、カレーをかける。

献立	材 料	分 量	作 り 方
ピリ辛トマトサラダ	④ ジャガイモ ④ ワサビ大根 マヨネーズ 生クリーム トマト ⑤ 卵黄 パセリ サニーレタス	60g 20g 小さじ2 小さじ2 1個 1個分 少々 1枚	皮ごとゆがく。⇒皮をむき粗くつぶす。 皮をむき、すりおろす。⇒まな板の上で包丁でたたく(※ワサビ大根が手に入らない場合は練りワサビ小さじ1/2を加える)。 皮をむき、中をくりぬく(中身はギャレットに使用)。 ゆでる。⇒こしてミモザにする。 みじん切りにする。⇒水にさらして水気をきる。 ①ジャガイモが冷めたら④を混ぜ合わせ、トマトにつめる。 ②①を4つに切り分ける。 ③皿にレタスをしき、②を盛り付ける。⇒⑤をちらす。
白身魚の蕪蒸し菊花餡かけ	鯛切り身 蕪 卵白 百合根 ④ シイタケ 銀杏(缶) ニンジン かつおだし汁 ⑤ 薄口醤油 みりん 塩 菊花(乾燥) 酢 ⑥ 片栗粉 水 蕪の葉	120g(30g×4) 400g 1個分 8カケ 1枚 4個 適量 1.5カップ 大さじ1 大さじ2 少々 4g 少々 大さじ2 大さじ2 適量	熱湯にくぐらせ、氷水にとる。 皮をむき、すりおろす。⇒軽く水分をきる。 ゆでる。 石づきをとり、4つ割りにする。 薄切りにする。⇒型抜きする。⇒ゆでる。 ①卵白とおろした蕪をよくまぜる。 ②器に鯛と④を入れ、①をかけて10～12分程度蒸す。 ③菊花は酢を入れた熱湯に通し、水で洗い、水分をきっておく。 ④⑤を煮立て、塩で味をととのえ、③を加え⑥でとろみをつける。 ⑤②に④をかけニンジンと蕪の葉をのせる。