

## あわびのミキユイ～麦のリゾットとともに～

材 料：2人分 カロリー（1人分）：434kcal

韓国産エゾあわび 塩（こすり洗い用）	2個 大さじ1
オリーブオイル 白ワイン	小さじ1 大さじ1
韓国産エゾあわび肝 バター	30g 10g
しょうゆ 生クリーム	小さじ1/2 40g
もち麦	50g
玉ねぎ オリーブオイル	60g 小さじ1
水 コンソメ 塩	300cc前後 小さじ1 小さじ1/8
生クリーム	40g
塩	少々
エディブルフラワー（マーシュ） エディブルフラワー（パンジー） エディブルフラワー（トレニア） とびこ	5g 5g 5g 小さじ2
人参のピュレ	ポターージュより小さじ2
いちご 調味酢 エディブルフラワー（紅くるり）	4個 大さじ1 30g（1人スライス3～5枚）
カッペリーニ	1g

### ～下準備～

- ・玉ねぎはみじん切り。
- ・エディブルフラワーは洗って水気を切っておく。
- ・いちごはへたを除き、2個は縦2等分に切り、残りは厚さ2mm位の輪切り。  
ボウルに入れ、調味酢でマリネしておく（10分）。
- ・紅くるりは洗って水気を切り、厚さ2mm位の薄切り。いちごと一緒にマリネしておく。

### ～作り方～

<あわびの下処理>

①あわびは表面全体をたわしでこすり洗いし、流水で洗う。殻の周りをスプーンであたり、殻からはずす。貝柱に沿って包丁で切り込みを入れ、肝ははずす。

口ばしに切り込みを入れて取り除く。あわび・あわびの肝に塩をしてこすり洗いし、流水で洗い、ぬめりや汚れを取り、水気を除く。

②あわびの肝は膜を切り、包丁でたたく。肝に付随する部分も刻む。

<リゾット>

①鍋に水・コンソメ・塩を入れてひと煮立ちさせる（スープ）。

②フライパンにオリーブオイルを熱し、カッペリーニの長さを半分折り、揚げ焼きする（中火2分～）。色よく加熱できたら、バットに取り出して、油を切る（スティックパスタ）。

③玉ねぎを加え、透き通り色づく位まで炒める。

④もち麦を加え、玉ねぎの香りに移すように炒め、スープ（麦にかぶる程度）を加え、時々混ぜながら加熱する。

⑤水分がなくなってきたら、スープを数回に分けて加え、加熱する（目安：最初に水分を加えてから中火20分～）。

⑥もち麦が好みの柔らかさになったら、火を弱めて生クリームを加えて温める。味を見て塩で味をととのえる。

<あわびのミキユイ>

①フライパンにオリーブオイルを熱し、あわびを入れて両面焼く（片面1分）。

②両面焼けたら、一旦火を止め、白ワインを加えてフタをし、蒸し焼きにする。

③あわびは取り出し、アルミホイルに包んで保温し、盛り付けの直前に薄切りにする。

④同じフライパンにバターを入れて熱し、あわびの肝を入れて焼き、香りがしたらしょうゆを加えて炒める。

⑤生クリームを加えかるく温める（ソース）。

<盛り付け>

①皿にリゾットを盛り付け、その上にあわび・スティックパスタ・ソース・エディブルフラワー・とびこ・人参のピュレ（ポターージュより）・マリネを彩りよく盛り付ける。



## キャロットとアーモンドのポターージュ

材料 2人分 カロリー (1人分) 137kcal

人参	150g
塩	小さじ1/8
バター	10g
水	60cc
コンソメ	小さじ1/2
牛乳	200cc
塩	小さじ1/8前後
アーモンド (塩味付き) パセリ (乾燥)	8g 少々

### ～下準備～

- ・人参は皮をむき、縦半分に切り、斜め薄切り。
- ・アーモンド (塩味付き) は包丁で粗く刻んでおく。

### ～作り方～

- ①鍋にバターを入れて加熱し、バターが半分位溶けてきたら、人参・塩を加えて炒める (鍋が温まるまで強火・弱火15分～)。
- ②人参の量が半分位になったら、水・コンソメを加え、水分がほぼなくなるまで煮る (弱火4分～)。火を止め、粗熱を取る。
- ③ミキサーカップに入れ (人肌位の温度まで下がったら)、牛乳より少量 (大さじ3) を加えてピューレ状にする (小さじ2分け取る、あわびのミキユイに使用)。
- ④人参のピューレをボウルに移し、ミキサーカップに残りの牛乳の半量を加え、攪拌させる。
- ⑤人参のピューレに、ミキサーカップの牛乳・残りすべての牛乳を加えて均一に混ぜる。
- ⑥味見をし、塩で味をととのえる。
- ⑦器にポターージュを注ぎ、アーモンドをのせ、パセリをふる。



## コンフィチュールパイ

材料 : 2人分 カロリー (1人分) : 143kcal

りんご	80g
ラズベリージャム	30g
調味酢	小さじ1/2
片栗粉	小さじ1/2
冷凍パイシート 卵 (めり卵用)	12×20cm1枚 小さじ2
ミントの葉	2つ
クッキングシート	33×30cm1枚

### ～下準備～

- ・りんごは塩でこすり洗いし、半分に切って芯を除き、繊維に沿った1cm位の角切り。耐熱容器に入れ、ラズベリージャムで和え、電子レンジで加熱し (600W1分～)、粗熱を取っておく。
- ・冷凍パイシートは使用する5分前に室温に戻し、2等分に切っておく。
- ・オーブンに予熱を入れておく (電気230℃10分～/ガス220℃10分～)。

### ～作り方～

- ①粗熱が取れたりんごのマリネに片栗粉を入れ、よく混ぜる。
- ②電子レンジで加熱する (600W2分～)。
- ③よく混ぜ、粗熱を取る (コンフィチュール)。
- ④パイシートは半分に切り、正方形。
- ⑤パイシートを斜めに置き、半分に折り、頂点を残し輪になっていない辺と平行に切り込みを入れる。
- ⑥生地を広げ、切り込みを交差し、角と角を合わせる。
- ⑦フチにめり卵をぬり、オーブンで焼く (10分)。粗熱を取る。
- ⑧皿に⑦を置き、真ん中の部分を押さえ、コンフィチュールを盛り込む。
- ⑨ミントの葉を飾る。