

食 材 (1 人分)	Antipast 胡瓜 3 枚、アスパラ 3g、パプリカ 1/16、ささみ 10g、スライスチーズ 0.5 枚、カニカマ、1 本、水菜 10g、大根 3 枚、ちりめんじゃこ 3g、大葉 2 枚、ささみ 10g、牛蒡 3g、人参 3g、玉葱 1/8 個、レーズン、50g、オリーブオイル大匙 1 強、お酢大匙 1 杯、砂糖 5g、塩 2g、ブラックペッパー 1~2 振り、焼き海苔 1 枚、キャベツ 10g、油揚げ 1/4 枚、豆腐 30g (絹)、トマト 1/8、胡麻ドレッシング 20g、万能葱 2g Soup オリーブオイル大匙 1/10 強、玉葱 1/10 個、水 30ml、コンソメ 1/10 個、牛乳 50ml、生クリーム、10ml キャベツ 10g、スイートコーン 35g (クリーム)、南瓜 1/18 個、パセリ 1 振り Maine 鶏胸肉 1/8 枚、塩、胡椒、ヨーグルト 40g、カレー粉 2g、醤油 5g、酒 15g、粉チーズ 3g、オリーブオイル大匙 1、パプリカ(赤)(黄) 1/16、ピーマン 1/4、茄子 1/4、アスパラガス 1 本、じゃが芋、1 個、生クリーム 25ml、牛乳 50ml、ゼラチン 2.5g、パセリ 2 振り~3 振り、●ドミグラスソース 250g、●赤ワイン 1/4 カップ、●ケチャップ 1/4 カップ、●ウスターソース大匙 2、ローリエ 1 枚 デザート パイ生地 1/4 枚、生クリーム 10ml、牛乳 50ml、卵黄 1 個、卵白 1 個、砂糖 40g、薄力粉 5g、ゼラチン 2.5g、ほうれん草 17.5g、乾燥林檎 5g、オレンジ 3 枚、グランマニエ 60ml、チョコレート(白)(黒) 適宜
調理方法 調理時間 (約 1 日 240 分)	Antipast ①胡瓜、大根、人参はピーラーでむく。(コールスロー的な感じ)。ささみは筋をとって茹で細かくする。アスパラ・キャベツ・牛蒡・パプリカは千切りにする。(牛蒡の灰汁抜きをし、さっと茹でる。) ④水菜は 3cm くらいに切り、玉葱は薄くスライス、トマトは 8mm 角切り。 ⑤スライスチーズは 5mm 幅に切り、油揚げはさっと茹で 4 等分。ちりめんじゃこはあげてカリカリにする。 ⑦タッパーに人参・玉葱・レーズン・オリーブオイル・酢・砂糖・塩・ブラックペッパーを入れ、蓋をしてシャカシャカ振る。(トマトが余っていた場合入れても良い) その後、冷蔵庫に入れ 1 日待つ。 ⑨胡瓜の中にパプリカ・ささみ・スライスチーズ・水菜・カニカマ・アスパラガスをいれ巻く。 大根の中には大葉・ちりめんじゃこ・ささみ・人参・牛蒡・キャベツを入れて巻く。 油揚げ+海苔には、豆腐・トマト・ささみ・水菜・キャベツ・胡麻ドレッシング・スライスチーズ・万能葱を入れて巻く。 ⑩お皿にタッパーに入れた人参サラダ・3 種のタパス風の巻いた奴を飾り、胡麻ドレッシングを平行にかけ、万能葱を添えて完成。 Soup ①玉葱を薄くスライスする。南瓜は皮を剥いて茹で、柔らかくしておく(茹でるかスチーム) ②フライパンにオリーブオイルを敷いて玉葱を炒める(飴色になるまで) ③水とコンソメを合わせて温めておく。飴色になった玉葱に少しずつ②を加える。 ⑤全部加え終わったら、コーンクリーム・牛乳・南瓜を入れる。 ⑥入れて混ぜたらブレンダーを使い、実を潰していく。ブレンダーが終わったら 2 回~3 回漉す。 ⑧鍋に⑦を入れて温めて、生クリームをいれ火を止める。パセリを振掛け完成(焼いたバケット等を ok) Maine ①オーブンを 250 度で予熱する(実際は 220 度くらいでも ok) ②パプリカ・ピーマンを 1/16、茄子は輪切りにし皮を 4 か所剥く・アスパラガスは筋をとって斜め 3 等分。 ④オリーブオイルを刷毛で表面に塗り、塩・胡椒して、オーブン 200℃15 分で焼く。 ⑤胸肉を 3cm くらいの大きさに切り切り込みをいれる。 ⑥胸肉に塩・胡椒・ヨーグルト・カレー粉・粉チーズ・酒・醤油を混ぜ合わせて、漬け込んでおく。

	⑦フライパンにオリーブオイルを敷き、⑥を皮を下にして焼いていく。 ⑧両面に焼き色が着いたらオープン 200℃15 分で焼いていく。(その時にカレー粉と粉チーズを軽く振る) ⑨じゃが芋は皮を剥き茹でる。柔らかくなったら牛乳・生クリーム・塩・胡椒・ゼラチン・パセリをいれる。 ⑪ブレンダーを使い均一にする。とろみがついてきたら火を止めて、お皿に盛る。 ⑬ピーマン→鶏肉→パプリカ→茄子→アスパラ→チーズ煎餅→茄子→鶏肉→アスパラ→チーズ煎餅をのせていく。⇒デミグラスソースを掛け、イタリアンパセリを皿の周囲に散らす。 ※下準備①の所でデミグラスソース・チーズ煎餅を作っておく。 デミグラスソースは材料●をいれ作る。チーズ煎餅はテフロンフライパンを使い温めて作成していく。 デザート ①リーフ型にパイ生地をのせ、米をのせて、オープン 210℃で 7～8 分 190℃で 6 分～8 分焼いていく。その次にボウルに卵白・砂糖半量加えて混ぜていく。 ③7 分立ての状態になったらシロップ(鍋で温めた)を入れ、イタリアンメレンゲを作る。 ④鍋に卵黄・砂糖・薄力粉・牛乳・グランマニエ・ほうれん草を入れ加熱しながら混ぜる。 ⑤ブレンダーを使いながら作業していき、周囲から気泡がでてきたらゼラチンを加えて火を止める(とろみがついてくるので分かると思います。)⇒温度が人肌程度になったら③を加えて混ぜる。 ⑦⑥を漉して、漉したものをリーフ型タルトの中に入れていく。 ⑧生クリームをホイップし漉して上に残った⑥の物を入れる。(ほうれん草のペーストを入れても良い) ⑨絞り袋に⑧をいれて葉っぱの脈を描いていく。 ⑩漬けておいたオレンジ(輪切り)を弱火で煮詰めていく。煮詰め終わったらオープン 180℃～200℃で 30 分間焼いていく。⇒湯煎で溶かしたチョコレートをオレンジの周囲につけて乾燥させる。 ⑫お皿に盛り付けをして、りんごチップスを散らす。(枯葉の様に) ※オレンジは予め塩でこすって農薬を取り除く。グランマニエを被るくらいジップロックにいれて、真空状態にしておく。
--	---