

## 「鶏肉とキノコのロワイヤル」



(9 cmココット6個分) 鶏もも正肉 200g にんにく 1/6片 玉ねぎ 1/4個 しいたけ 3個 しめじ 1/2パック  
ひらたけ 1/2パック 水 500cc 卵 2個 小松菜・水菜・塩・コショウ適量

1. 鶏もも正肉は小さめに切る。にんにくはみじん切り、玉ねぎはスライス、きのこ類は石付きをとり汚れを落とし、食べやすい大きさに切る。
2. 小松菜と水菜は、それぞれ塩茹でして冷水につけ水気を絞り、食べやすい大きさに切る。
3. 鍋に1と水 500ccを入れ火にかけて、一沸かししアクを取り、塩・コショウし弱火で10分煮る。
4. 3を目の細かいざるで濾して具と汁に分け、きのこは仕上げ飾り付け用に適宜取って置き、それ以外はココットに入れる。
5. ボールに卵を割り入れ、ホイッパーでかき混ぜながら4の煮汁 400ccを加え混ぜ、塩・コショウで味を調え濾して、4のココットに均等に入れる。
6. 熱した蒸し器に5を入れ蒸し上げる。
7. 取り置いた4のきのこ、2を添える。もし5の煮汁が余っていたらかける。

## MEMO

鶏肉とキノコの美味しいダシを活かした洋風茶碗蒸し「ロワイヤル」。和も洋も自然なダシ汁が味の素！身近な食材で、健全で飽きない手作りの味を楽しみながら温まりましょう。

## 「秋刀魚のトルネード 大根サラダ添え」



(4人分) 秋刀魚4本 大根5cm程度 生姜1かけ すだち1/2個 水菜・サニーレタス・リーフレタス・ルッコラ・クレソン・チャイブ等サラダ用薬物野菜ハーブ適量 白ワインビネガー20cc EXVオリーブオイル80cc 塩・コショウ適量

1. 秋刀魚は頭と内臓を取り、水洗いして三枚におろし、腹骨をすき取り、二枚の身を一枚ずつくるくる巻いて竹串でとめる。(トルネード仕立て)
2. 大根は小賽の目に切り、生姜はみじん切り、すだちは薄くスライスする。
3. サラダ用薬物野菜ハーブは水洗いし、よく水を切り、水菜とチャイブは粗みじん切り、他は手でちぎる。
4. ボールに白ワインビネガー・塩・コショウを入れ、ホイッパーでかき混ぜながらEXVオリーブオイルを加え合わせビネグレットソースを作る。
5. 別のボールに2を入れ、塩・コショウし、4を加え合わせ味を調える。
6. オープン用バットにオリーブオイル(分量外)を塗り、両面に塩・コショウした1を並べオリーブオイルをかけ、200℃に熱したオーブンで10分焼き、焼きあがったら竹串を抜く。
7. 皿に6と3のサラダ野菜を盛り、5のソースと水菜とチャイブを添える。

### MEMO

日本人にとって身近な秋の魚サンマ、とは言っても最近では値も張る庶民の味方？地場食材で洋風にいかがですか。おろすのが大変でしたら魚屋にお願いして仕立ててみては。和の調理を見習ってサッパリとフレッシュ感のある味わいで、白ワインを飲みながら秋の夜をお楽しみください



