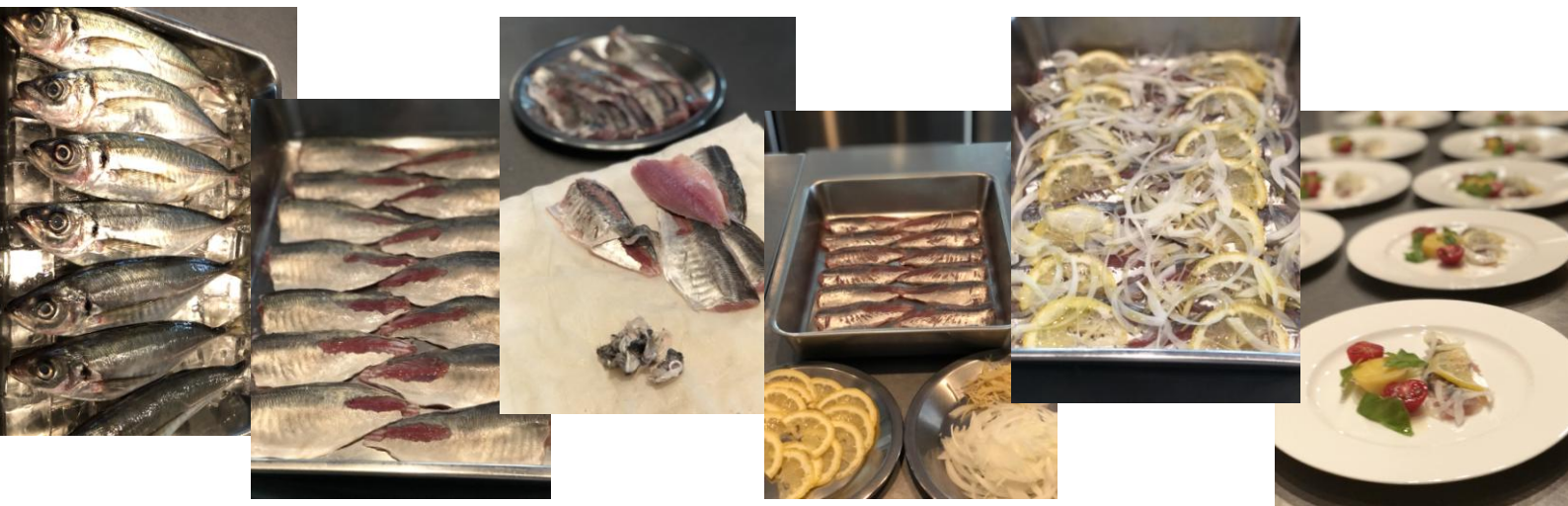


「鰹のマリネ 生姜とレモン風味」



(4人分) 鰹 2尾 玉ねぎ 1/8 個 生姜スプーン 1 レモンスライス 2枚 粗塩・EXV オリーブオイル適量
じゃがいも 2個 トマト 1個 バジル葉 4枚

1. 鰹は頭を落とし、腹を切り内臓を抜き水ですすぎ、ゼイゴをすきとり三枚におろし、腹骨をすき小骨を抜く。
2. 1をバットに並べ、粗塩を両面にふり、15～20分しめる。
3. 玉ねぎはスライス、生姜は千切り、レモンはスライスしハーフに切る。
4. 2の鰹を少量切り取って水で洗い塩味を確認し、良ければ水で洗い流しペーパータオルで水気を拭き取る。
5. 4の鰹の頭を切り落とした部分から皮を剥ぎ取り、バットに並べ、3をのせて、EXV オリーブオイルをかけ、一晩マリネする。
6. じゃがいもは蒸して火を入れ、冷まして皮をむき食べやすい大きさに切り、トマトも切る。
7. 皿に5と6を盛り、じゃがいもとトマトに塩をふり、バジルを添える。



MEMO

夏が旬！脂がのって美味しい鰹を丁寧に下処理し、シンプルに塩でしめてサッパリとレモンとマリネ、季節のトマトとバジルを添え爽やかな前菜としてお楽しみください。

「富士の鶏腿肉ソテー マッシュルームと白ワインビネガー風味」



(4人分) 鶏腿正肉 600g マッシュルーム8個 にんにく 1/4片 玉ねぎ 1/2個 セロリ 1/4本 白ワインビネガー15cc 塩・コショウ・タイム・ローリエ・ローズマリー・オリーブオイル適量

1. 鶏腿肉は大きく切る。にんにくはみじん切り、マッシュルーム・玉ねぎ・セロリはスライスする。
2. 鶏腿肉の両面に塩・コショウし、厚手の鍋もしくはフライパンを熱し、オリーブオイルで強火で皮面からソテーし、香ばしくきつね色に焼けたら肉を返し、軽くソテーし、一旦バットに取り出す。
3. 2の鍋にオリーブオイルを加え、1のにんにくを炒め、他の野菜も加え炒め、塩・コショウする。
4. 3に2の鶏肉を戻し、白ワインビネガーとハーブを加え、蓋をして中火で肉に火を入れる。(5分程)
5. 皿に4の鶏肉を盛り、具と汁の味を調べ、肉に添える。

付け合わせに、じゃがいもソテー、にんじんのグラッセ、青菜ソテー、フレッシュサラダ等とお楽しみください。



MEMO

鶏腿肉の皮面を香ばしくソテーし、一つ鍋（フライパン）で、うまみを逃さずシンプルに調理します。

鶏肉とマッシュルームの相性の良さ、ワインビネガーの酸味が美味しさをシャープに引き立て、暑い季節にうってつけの鶏肉料理です。