



豚肉のほか、鶏肉、白身魚など幅広く合わせられます！

パッションフルーツのエスニックソース

調理時間：約15分

材料(4～6人前)

トマト	200g
セロリ	30g
玉ねぎ	50g
パプリカ(赤、黄)	各25g
塩	2g
パッションフルーツ	240g
オリーブオイル	50cc
青唐辛子	2本
はちみつ	適量
パクチー	お好みで
■盛り付け	
ポイルした豚肉	適量
(お好みのもの)	
パクチー	適量

作り方

- 1 玉ねぎ、セロリ、パプリカはみじん切りにして塩をまぜ、5分ほど置いた後、水気を絞る。
- 2 湯むぎしてサイコロカットしたトマト、オリーブオイル、パッションフルーツを加える。
- 3 青唐辛子、パクチーは細かく刻みまぜる。はちみつと塩で味を整えて完成。
- 4 お好みでポイルしたお肉などに添えて完成。

小林孝好シェフのコメント

パクチーはお好みの量で、トマトの味次第ではちみつの量を調整しましょう。ポイルしたお肉などのソースとしてお使いください。

野菜だけでなく、お肉を入れたサラダやシーフードにも合う万能ドレッシング

パッションフルーツとローズマリーのドレッシング

調理時間：約10分

材料(10人前)

パッションフルーツ	100g
ローズマリー	3本
エシャロット	10g
落花生	40g
サラダ油	150cc
塩	7g
赤ワインビネガー	20cc
白コショウ	適量

作り方

- 1 【下準備】
パッションフルーツは種と果汁を分離しておく。ローズマリーは刻む。エシャロットはみじん切りにして水にさらしておく。
- 2 パッションフルーツの果汁、サラダ油、塩、赤ワインビネガー、白コショウをブレンダーでミックスする。
- 3 落花生、ローズマリー、エシャロット、パッションフルーツの種1/3分をドレッシングにいれ、軽く振って完成。

東條吉輝シェフのコメント

フルーツの甘み。酸味に香りの良いハーブを合わせた万能ドレッシング。落花生を一度オープンで空焼きしてあげるとより香りが立ち、美味しくなります。



本マグロの低温コンフィ～パッションミソース～

調理時間：約50分

材料(1人前)

本マグロ赤身	90g
[A]オリーブオイル	300cc
[A]タイム	1本
[A]コリアンダー	1枝
落花生	適量
[B]パッションフルーツ	1個
[B]白みそ	10g
[B]EXVオリーブオイル	20cc
[B]コショウ	0.5g
[B]卵黄	1個
セルフィーユ	
(セリ科のハーブ)	適量
塩昆布	5g
輪切りレモン	1枚
オクラ	1本

作り方

- 1 【下準備】
落花生は皮を取り除き、細かく粉砕する。パッションフルーツは中身を取り出す。塩昆布は包丁で粉末状にたたく。オクラは塩ゆでにする。
- 2 マグロに塩コショウで下味をつける。[A]の材料を小鍋にいれ60℃に温め、下味をつけたマグロを浸し、55℃の温度のまま、約30分オイル煮にする。
- 3 【ソースづくり】
[B]の材料をボールであわせ、湯せんにかける。とろみが出るまでかきまぜる。
- 4 Step2のマグロを取り出し、水分をキッチンペーパーでふき取る。落花生と塩昆布を合わせ、パットなどに平たく広げる。マグロを盛り付けた時に上になる面にまぶす。
- 5 皿にソースを敷き、マグロを置き、レモン、オクラ、セルフィーユを飾り、完成。



飯嶋優太シェフのコメント

マグロの赤身を、火が通らない程度の温度で、オイル煮にします。生でもなく火が通っているわけでもない触感が大切。

落花生の甘味が新鮮な野菜を引き立てます。

落花生のバーニャカウダソース

調理時間：約30分

材料(6～8人前)

ニンニク	50g
オリーブオイル	50g
アンチョビ	50g
牛乳	100cc～
落花生	250g
■お好み野菜	
人参	適量
きゅうり	適量
パプリカ	適量
大根	適量
サラダほうれん草	適量
レタス	適量

作り方

- 1 【下準備】
ニンニクは皮をむいて半分切り芽を取り除く。人参・きゅうり・パプリカ・大根はスティック状に切る。
- 2 オリーブオイルにニンニクを入れ弱火にかける。ニンニクが焦がさないように火を入れる。
- 3 Step2を含め、すべてのソースの材料をミキサーで細かくする。裏ごした後、鍋に戻し火にかけてとろみを調整。
- 4 お皿にお好みの野菜を盛りつけ、ソースを添えて完成。



小林孝好シェフのコメント

ニンニクは焦がさないようにしっかり火を入れましょう。裏ごしは必須です。なめらかなソースに仕上げましょう。

蒸し上げた白身魚や鶏肉にもどうぞ

平目のポワレ レタスと米粉のバターソース レタスのサラダ

調理時間：約45分

材料(4人前)

平目	4切れ
塩	適量
コショウ	適量
■レタスソース材料(作りやすい分量)	
レタス	120g
米粉	10g
ホンピノス貝	8個
白ワイン	100cc
水	100cc
白バルサミコ	20cc※
バター	20g※
ノワイー酒	20cc※
■レタスサラダ材料	
レタス	2枚
生ハム	15g
EXVオリーブオイル	適量

※ソースベース140ccに対して

作り方

1【下準備】

レタスソース用のレタスは色よく塩ゆでしておく。ホンピノス貝は砂抜きをしておく。サラダ用のレタスは千切りにしておく。

2 ホンピノス貝を白ワインと水で酒蒸しし、身を取り出す。出汁はキッチンペーパーなどを使い綺麗にこす。出汁に身を戻し冷ましておく。

3 Step2の出汁を鍋に入れ、米粉を加えてよく混ぜながら沸かす。火が通ったら、粗く刻んだレタスを加えて軽く煮る。

4 Step3を滑らかになるまでミキサーで回し、ソースのベースとする。

5 千切りレタスに塩をして暫く置き、水気を絞り、刻んだ生ハム、EXVオリーブオイルで和える。

6 平目に塩・コショウをし、少し置いて表面の水気をペーパーで取り、フライパンで焼く。



富山 勉シェフのコメント



ホンピノス貝の出汁に米粉を加え、だまにならない様に良く火を通します。色よく茹でたレタスを加えて軽く煮てからミキサーでまわし、ソースのベースとします。仕上げに白バルサミコと軽くバターを加えて、コクと酸味をプラスします。白身魚全般に使えます。塩を少し強くすれば蒸した鶏肉にもよく合います。

7 鍋を温め、ノワイー酒をとばしStep4のソースベースを加え温める。白バルサミコとバターを加え、塩・コショウで味を整える。

8 皿にソースを敷く。平目を載せ、レタスのサラダと温めたホンピノス貝を添えて完成。

甘く香ばしいソースは、牛肉や豚肉にも

鴨胸肉のローストピーナッツソース

調理時間：約45分

材料(4人前)

■鴨胸肉	1枚 (約300g前後)
塩	適量
コショウ	適量
■ピーナッツソース材料 (作りやすい分量)	
落花生	100g
エシャロット	50g
ビュアオリーブオイル	20cc
バルサミコ	25cc
ポルト酒	50cc
ブランデー	50cc
ノワイー酒	100cc
フォンドヴォー	250cc
バルサミコ(仕上げ用)	15cc※
塩	適量
コショウ	適量
■グリル野菜	
万願寺唐辛子	適量
サツマイモ	適量
アーリーレッド	適量

※ソースベース120ccに対して

作り方

1【下準備】

落花生はローストして皮を取り除く。エシャロットはみじん切りにする。ポルト酒・ブランデー・ノワイー酒のアルコール類は一度沸かしておく。

2 落花生を粗めのミンチにしておく。鍋にオリーブオイルを入れ温め、エシャロットを加え、香ばしく炒める。落花生を加え、更に炒める。くっつきやすいので注意。

3 Step2にバルサミコを加え、いったん沸かす。

4 Step3に別鍋でアルコールを飛ばした酒類を加え、軽く煮詰めフォンドヴォーも加える。焦げ付かない様に気を付けながらさらに軽く煮詰め、取り置いておく。

5 鴨胸肉に塩、コショウをローストして、休ませて置く。付け合わせの野菜をグリルする。

6 Step4のソースベースから120ccとり火にかけ、バルサミコを加えて塩・コショウで味を整える。

7 皿に付け合わせの野菜、切った鴨肉を載せて、ソースを掛けて完成。



富山 勉シェフのコメント



落花生はじっくりとローストして置きましょう。仕上がり香りが違います。炒める時は焦げ付き易いので気を付けること。牛肉や豚肉にもよく合う。

レタスの旨みをまるごと味わう

レタスとサルシッチャのストウフアート

調理時間：約25分

材料(4人前)

レタス	1個
サルシッチャ (ソーセージ)	200g
オリーブオイル	40cc
牛ストック(コンソメ)もしくは チキンストック	60cc
オリーブ	12粒
ケーパー	16粒
ニンニク	1片
■盛り付け	
イタリアンパセリ	適量

作り方

1【下準備】

サルシッチャは皮からだしてほぐしておく。ニンニクはスライスしておく。

2 レタスの芯を手で抜き取り、そこにサルシッチャを詰める。

3 レタスがちょうど入るくらいの小鍋にすべての材料をいれて蓋をして最初は中火、沸いたら弱火にして20分火入れする。

4 レタスの中心に串をさして中の温度を確認し、サルシッチャに火が入っていれば出来上がり。色の悪くなってしまう一番外側のレタスの葉を取り除き、器に盛って完成。好みで仕上げにイタリアンパセリ等をふる。



東條吉輝シェフのコメント



火が強すぎると出汁がなくなってしまうので弱火でゆっくり火を入れてあげる。ソーセージは火を入れる1時間前に常温に出しておくことで均一に火が入る。レタスは火を加えると、どうしても色が悪くなるので一番外側の葉をつけたまま火入れして、提供前に一番外の葉を剥くと見栄えが良く仕上がる。サルシッチャはギョウザの具で代用することもできる。



小林孝好シェフのコメント

クレープの生地は濃度に注意！少しゆるいくらいがBEST。クレープは薄めに焼き上げましょう。

スイーツはもちろん

メイン料理としても楽しめるレシピです。

米粉のクレープ

調理時間：約30分

材料(4人前)

■クレープ生地	
米粉	110g
卵	1個
塩	少々
牛乳	120cc
バター	10g
■クレープの中身	
はちみつ	適量
卵	4個
レタス	1/2個
ベーコン	4枚
■ソース	
マヨネーズ	100g
落花生	50g
マスタード	10g
モッツアレラチーズ	お好みで

作り方

1【下準備】

落花生はペースト状にする。

2 クレープの材料をまぜ合わせ、30分程度生地を落ち着かせた後、薄く焼く。

3 フライパンで目玉焼きを作り、ベーコンと一緒に焼く。

4 クレープに適量のはちみつを塗り、ベーコンエッグ、レタスをのせる。お好みでモッツアレラチーズなどトッピングする。

5 マヨネーズに落花生のペーストとマスタードを加えてソースにする。(パッションフルーツのエスニックソースも合う)



東條吉輝シェフのコメント

ソースに生クリームを使わずに卵とチーズ、胡椒で仕上げる事により濃厚でそれぞれの味のパンチの効いた味わいを作り出す。グルテンフリーにも対応できる。

材料(5人前)

米粉	200g
上新粉	50g
片栗粉	30g
湯	230cc
塩	1つまみ

■ソース

グアンチャーレ(豚肉の塩漬け)	150g
パルミジャーノ・レッジャーノ(チーズ)	150g
黒コショウ	適量
塩	適量
卵黄	10個分

サツマイモと落花生の ニョッキ クリームソース

調理時間: 約30分

材料(4人前)

■ニョッキ	
サツマイモ	300g
落花生	50g
小麦粉	150g
卵	1個
塩	適量
パルメザンチーズ	50g
■クリームソース	
生クリーム	150cc
バター	30g
チキンブイヨン	適量
塩	適量
パルメザンチーズ	適量

作り方

- 【下準備】
サツマイモはローストして裏ごしておく。落花生はボイルして粗みじんにする。
- 卵を除くニョッキの材料をボウルに入れ軽くまぜ合わせる。卵を加え生地をまとめる。
- 棒状に伸ばし一口大にカット。フォークですじを付けた後ボイルする。水にさらして周りに付いた粉を洗う。
- クリームソースを半量に煮詰め、再度ボイルしたニョッキを絡める。塩味を整え、パルメザンチーズで仕上げる。

卵とチーズの風味が引き立つ
米粉を使用したニョッキ

米粉のニョッキ・アツラ・ カルボナーラ

調理時間: 約60分

作り方

- 【下準備】
グアンチャーレは短冊状に刻む。パルミジャーノ・レッジャーノはすりおろしておく。
- 米粉、上新粉、片栗粉、塩を合わせてボウルに入れ、お湯を少しずつ注ぎながら、まとまるまでこねる。
- まとまったStep2の生地を適当な大きさにちぎり、蒸し器に入れて18分蒸す。
- 蒸しあがったStep3の生地をすり鉢、もしくはボウルに入れてねばりができるように棒でつく。
- ねばりが出たらまとめ合わせ、ニョッキの大きさの一口大にちぎってまるめる。まるめたものにフォークの先を使って模様をつけていく。
- お湯を沸かし、分量外の塩を加え、Step5のニョッキを茹でる。
- ニョッキを茹でている間に別のフライパンに分量外のオリーブオイルをひき、グアンチャーレを弱火で炒め、ニョッキの茹で汁を加える。ボウルに卵黄とパルミジャーノチーズを合わせる。
- Step7のフライパンに茹であがったニョッキを加え、塩で味を調える。火から外しておく。ボウルに合わせておいた卵黄をフライパンに加え、よくまぜ合わせる。
- とろみが足りない様であれば、弱火でソースに火を入れて皿に盛り付け、黒コショウをふって完成。



小林孝好シェフのコメント

サツマイモは水分が多いのでボイルよりローストが良いです。落花生は食感を残したいので粗めに刻んでください。

パッションフルーツ アイスクャンディー

調理時間: 約10分

材料(2人前)

パッションフルーツ	正味200g
無糖ヨーグルト	250g
35%生クリーム	100g
はちみつ	45g
グラニュー糖	30g
アイスクャンディーメーカー	2個

作り方

- 【下準備】
パッションフルーツは皮と果肉に分ける。
- ボウルにヨーグルト、生クリーム、はちみつ、グラニュー糖を入れる。グラニュー糖が溶けるまでホイッパーでかきまぜる。
- 全体がもったりしたらパッションフルーツの果肉を入れ、合わせる。
- アイスクャンディーメーカーに入れ1晩冷凍庫に入れ固める。固まったら型から抜き、完成。



飯嶋優太シェフのコメント

まぜるとき砂糖をしっかり溶かす。とても手軽に出来るレシピですので、ぜひお試しください。

パッションフルーツ 落花生 それぞれをジェラートに

調理時間: 約30分

材料(各500g分)

■ベースのジェラート	
牛乳	400cc
生クリーム	100cc
水あめ	20g
スキムミルク	20g
グラニュー糖	68g
■パッションフルーツのジェラート	
パッションフルーツ	250g
ベースのジェラート	250g
■落花生のジェラート	
落花生	250g
ベースのジェラート	250g

作り方

- 【下準備】
パッションフルーツは果肉をそのまま。落花生は出来る限り細かく、出来ればペースト状にする。
- ベースの材料を鍋に入れ、沸く直前まで火にかける。
- 冷めたら半分に分け、それぞれの材料を入れる。
- それぞれをアイスクリームメーカーでジェラートに仕上げる。
- アイスクリームメーカーが無い場合は浅めのバットに入れ冷凍庫へ。最初は30分、それから15分おき位に、こまめにかきまぜる。



小林孝好シェフのコメント

ジェラートのベースはかきまぜながら火を入れましょう。鍋底が焦げてしまわないように注意!