

メイン料理

じゃが芋のレタス包み

調理時間：約30分

材料(4人前)

レタスの葉	4枚
じゃが芋(男爵いも)	2個
銀杏	8粒
ボイル海老	5尾
百合根	5枚
大和芋	大さじ1
米粉	大さじ1
重曹	耳かき1
塩	小さじ1

A

薄口醤油	20cc
みりん	10cc
白砂糖	大さじ1
塩	少々

B

かつおだし	400cc
薄口醤油	20cc
みりん	20cc
酒	20cc
塩	少々

くず

※片栗粉(少々)でも代用可

作り方

1【下準備】

銀杏と百合根はボイルしておく。
ボイル海老、百合根は適当な大きさに切る。大和芋はすりおろしておく。

2

鍋に600ccの水を入れ、火にかける。沸騰したら重曹を加えて、レタスと塩を入れ30秒茹でる。冷水で冷まし、ザルに上げる。

3

じゃが芋は適当な大きさに切り、蒸し器で10分ほどやわらかくなるまで蒸す。熱いうちにペースト状にしておく。

4

ペースト状のじゃが芋にAとすりおろした大和芋、米粉を加えてよく練りそこに、ボイルした銀杏、百合根、ボイル海老を加え団子状にする。

5

団子をレタスでくるみ、蒸し器で(蒸気が出てから)約10分蒸す。

6

Bを火にかける。沸騰してきたらくずを加え、弱火でとろみが出るまで、へらでかき混ぜ、あんを作る。

7

器に盛り付け、あんをかけて完成。



鈴木シェフのコメント

レタスは沸騰したお湯にくぐらせ、冷水に入れるとシャキシャキ感を残せます。

鶏肉のパッションフルーツソース漬け焼き

調理時間：約20分

材料(4人前)

鶏もも肉	1枚
塩	大さじ1
パッションフルーツ果汁(漬け込み用)	100cc
〈パッションフルーツソース〉	
パッションフルーツ果汁	100cc
りんご酢	50cc
オリーブオイル	40cc
※サラダオイルでも可。ごま油は不可。	

鈴木シェフのコメント

鶏肉は果汁に漬けておくと、肉が柔らかくなります。
漬け込む前に皮と身に軽く塩をふるると、臭みがなくなり、よりパッションフルーツの香りが引き立ちます。またパッションフルーツソースは、焼いた時に出る肉汁と軽く絡めても美味しいです。

作り方

1【下準備】

鶏もも肉は、皮・身に塩をまんべんなく振り、15～20分おいてからキッチンペーパーで軽く水気をふき取る。

水気をよく切った鶏肉をボウルに入れて、パッションフルーツ果汁をかけて、1時間冷蔵庫に入れる。

2

パッションフルーツソースの材料を全てボールに入れ、よく混ぜ合わせる。

3

＜フライパンで焼く場合＞
鶏肉の身のほうから焼き、8割ほど火がはいったところでお肉を返し、皮面を焼く。皮に焦げ目がついたら火を止め、フタをし余熱でじっくり火を通す。
※皮が身からはがれにくくなります。

＜グリルで焼く場合＞
鶏肉の皮面から、全体的にきつね色になるくらいまでゆっくり焼く。焼き目がつくまで焼いたほうがよい。

4

鶏肉を皿に盛り付け、パッションフルーツソースをかけて仕上げる。



大根と鶏肉団子、油揚げの煮物

調理時間：約45分

材料(4人前)

大根	6切
油揚げ	2枚
米(大根の下茹で用)	大さじ2
柚子(飾り用)	少々

A

鶏ひき肉	100g
豚ひき肉	100g
玉ねぎ	大さじ1
パン粉	大さじ1
生椎茸	4枚
卵白	1個

B

薄口醤油	20cc
みりん	10cc
酒	10cc
塩	少々

C

かつおだし	1000cc
薄口醤油	60cc
みりん	40cc
酒	30cc
塩	少々

作り方

1【下準備】

大根は2cmの厚みに切り、皮を厚めにむき、真ん中に切れ目を入れておく。そして米を加えた湯で、大根を約20分下茹でしておく。

玉ねぎ、生椎茸はみじん切りに、柚子(飾り用)は千切りにしておく。油揚げは二等分にする。

2

AとBをボールに入れて、コシが出るまでよく練る。

3

丸めて団子状(ピンポン玉サイズ)にし、臭みをとるために熱湯に入れて下茹でする。肉団子が沸騰して上に浮いてきたら、ザルに上げておく。

4

Cを鍋に入れて、ひき肉団子を加える。大根、油揚げも一緒に加えて弱火で30分煮込む。
※煮込む際におとしふたをすること。

5

器に盛り付け、煮汁を注ぐ。柚子をのせ、香りをつけて完成。



鈴木シェフのコメント

大根は火が通りやすいように、包丁で深めに切れ目を入れます(隠し包丁)。煮過ぎず、完成後翌日まで冷蔵庫に入れることで味がしみ込み、大根本来の白さも出せます。

卵豆腐

調理時間：約30分

材料(4人前)

A	
全卵	3個
卵黄	2個
かつおだし	400cc
白醤油	60cc
みりん	30cc
酒	20cc
塩	少々

B

かつおだし	400cc
薄口醤油	30cc
みりん	20cc
酒	20cc
塩	少々

くず

※片栗粉(大さじ1)でも代用可

作り方

1

Aをよく混ぜ、一度こす。こすと滑らかになってよい。

2

器に注ぎ、蒸し器に入れ、とろ火で12～15分蒸す。

3

冷めたら、適当な大きさに切る。

4

Bを火にかける。沸騰してきたらくずを加え、弱火でとろみが出るまで、へらでかき混ぜ、あんを作る。

5

器に盛り付け、あんをかけて完成。お好みですりおろした生姜を上に乗せて召し上がるのもお勧め。

鈴木シェフのコメント

あんは一度冷蔵庫で冷やしてから卵豆腐にかけても、美味しいです。

＜卵の風味を引き立たせるためのポイント＞

Aをしっかりとなめらかにこす事が大事です。

＜蒸す時のポイント＞

10分たったら一度様子を確認し、透明な出汁が上に出てくるまでとろ火で蒸しましょう。(濁っているとNG。)