



## サーモンのマリネ ヨーグルトとフルーツのソース

### 材料4人分

お刺身用サーモン……200g  
 オレンジ……1/2個  
 グレープフルーツ……1/4個  
 グレープフルーツビー……1/4個  
 柿……1/2個  
 ミントマト……2個  
 パセリ……1枝  
 プレーンヨーグルト……200g  
 牛乳……大さじ3  
 塩……少々  
 EXオリーブオイル……大さじ2

〈マリナード〉  
 プレーンヨーグルト……200g  
 塩……10g  
 グラニュー糖……30g  
 粒白胡椒……10粒

### 作り方／調理時間10分(漬けこみ時間を除く)

- 1 マリナードをすべて混ぜ合わせてサーモンを漬け込む。
- 2 フルーツを全てカットし、塩、ヨーグルト、牛乳と和える。
- 3 ①のマリネしたサーモンを軽く洗い、水気を切って薄く切る。
- 4 皿に②と③を盛り付ける。
- 5 カットしたミントマト、パセリのみじん切りを添え、オリーブオイルをかけて出来上がり!



## 鶏肉とキノコのクリーム煮 バターライス添え

### 材料4人分

鶏もも肉……600g  
 玉ねぎ……1個  
 お好みキノコ……300g  
 無塩バター……30g  
 薄力粉……20g  
 牛乳……250cc  
 生クリーム……200cc

白ワイン……大さじ3  
 塩、胡椒……適量  
 ローリエ……1枚  
 パセリ……少々  
 サラダ油……適量

〈バターライス〉  
 米……2合  
 玉ねぎ……1/2個  
 無塩バター……30g  
 塩……少々  
 スキムミルク……大さじ1

### 作り方／調理時間35分

#### 鶏肉とキノコのクリーム煮の作り方

- 1 鶏肉を食べやすい大きさにカットして塩、胡椒をする。
- 2 玉ねぎはスライス、キノコも適当にカットする。
- 3 フライパンにサラダ油を引き、鶏肉を皮から焼く。
- 4 焼き色がついたら白ワインを入れる。
- 5 鶏肉を取り出し、同じフライパンにバターを入れて玉ねぎを炒める。
- 6 ある程度炒めたら薄力粉を入れ、さらに炒める。
- 7 キノコを入れる。
- 8 牛乳を2~3回に分けて入れる。
- 9 一度沸騰したら、取り出した鶏肉を戻し入れ、ローリエを入れて軽く煮込む。
- 10 仕上に生クリームを入れ、再度沸いたら塩胡椒で味を調える。
- 11 皿にバターライスと鶏肉を盛り付け、パセリを振って完成。

#### バターライスの作り方

- 1 炊飯器に米、みじん切りにした玉ねぎ、バターを入れる。
- 2 炊飯器のメモリまで水を入れる。
- 3 スキムミルクと塩を加えて炊く。



## チーズのムース リンゴのキャラメルを添えて

### 材料4人分

#### 〈チーズのムース〉

スキムミルク……30g  
 水……150cc  
 クリームチーズ……300g  
 グラニュー糖……20g  
 板ゼラチン……5g  
 白ワイン……40cc  
 水……40cc  
 バニラエッセンス……2~3滴  
 レモン汁……少々

#### 〈リンゴキャラメル〉

リンゴ……1個  
 無塩バター……15g  
 グラニュー糖……50g  
 生クリーム……100cc  
 レモン汁……小さじ1  
 ミント又はセルフィーユ……4枚

### 作り方／調理時間15分(冷やす時間を除く)

#### チーズのムースの作り方

- 1 ボウルにスキムミルクと水150ccを入れ、よく混ぜる。
- 2 水40ccと白ワインを鍋に入れて沸騰したら、戻したゼラチンを入れて溶かす。
- 3 ①に②を入れてよく混ぜ、粗熱を取る。
- 4 室温に戻したクリームチーズにグラニュー糖を入れ、よく混ぜる。
- 5 ④に③を少しずつ入れ、よく混ぜる。
- 6 ⑤にレモン汁、バニラエッセンスを入れて冷蔵庫で冷やし固める。

#### リンゴのキャラメルの作り方

- 1 リンゴの皮をむき、くし形に切る。
- 2 フライパンにバターを入れ、リンゴを入れる。
- 3 グラニュー糖を加え、リンゴに色がつくまで焼く。
- 4 濃いめのキャラメル色になったら、レモン汁と生クリームを入れ煮詰める。

#### 仕上げ

ムースとリンゴを盛り付けミントなどを飾る。

