

『Allez cuisine!』

アレー キュイジンヌ

~さあ、一緒にフレンチを作りましょう~

< Menu >

メニュー

Œuf poché sauce verte avec ratatouille

ウフ ポシエ ソース ヴェルト アヴェック ラタトウイユ

* * *

Cuisse de poulet sauté persillées

キュイス ド プレ ソテ ペルスィエ

* * *

Mont-blanc

モン ブラン

主催：香蘭女子短期大学 食物栄養学科
共催：公益社団法人日本フードスペシャリスト協会
後援：福岡市南区



<講師>

香蘭女子短期大学 食物栄養学科

教授 眞木 孝

<プロフィール>

- 1976年 中村学園大学 家政学部 食物栄養学科卒業
- 1978年 辻調理師専門学校卒業
- 1978年 辻調理師専門学校入職
- 1981年 フランス レストラン「シェ・ローズ」、「ホテル・ボーリヴァージュ」にて研修
- 1986年 東京 レストラン「ル・マエストロ・ポール・ボキューズ・トーキョー」出向（副料理長）
- 1992年 辻調理師専門学校 西洋料理教授
- 1996年 沖縄 JALホテルグループ「JALプライベートリゾートオクマ」出向（総料理長）
- 1998年 辻調理師専門学校勤務
- 2012年 香蘭女子短期大学 食物栄養学科入職
現在に至る。

ポーチドエッグ、ソース・ヴェルト、ラタトゥイユ添え

Œuf poché sauce verte avec ratatouille

ウフ ポシエ ソース ヴェルト アヴェック ラタトゥイユ

材料<4人分>

卵 4個
白ワイン酢 50ml

*ラタトゥイユ

① 赤、黄、緑のピーマン 各30g
ズッキーニ 50g
なす 50g

② エシャロット 15g
にんにく 2g
トマト 200g
トマトペースト 5g
タイム 1枝
オリーブ油 30ml

レタス 1/4個

飾り用

トマト 適量
セルフィーユ 適量

塩、こしょう 適量

*ソース・ヴェルト

ソース・マヨネーズ 100ml
*青寄せ 20g
ほうれん草 400g
水 100ml

<下準備>

1. ラタトゥイユのピーマン、なすは皮をむいて5mm角に、ズッキーニはそのまま同様に切る。
2. エシャロット、にんにくはみじん切りに、レタスはせん切りにする。
3. トマトは湯むきして皮をとり、飾り用の分だけ5mm角に切り、その他はあらみじんに切る。
4. 青寄せのほうれん草は葉をちぎり、洗っておく。

<作り方>

- ① ポーチドエッグを作る。鍋に卵を縦に立てた高さの約1.5倍まで水を入れて沸騰させる。酢を加え、液体の表面がコトコト踊るくらいの火加減にする。
- ② 卵を器に割り入れ1個ずつ静かに鍋に入れて、フォークで卵白を中央によせ。約3分火を通す。
- ③ 氷水に取り、はみだした卵白を切って形を整え、布巾で水気を取る。
- ④ ラタトゥイユを作る。鍋にオリーブ油15mlを熱し、なす、ズッキーニ、ピーマンを炒めて、下味の塩、こしょうをしてふたをして、蒸し煮する。
- ⑤ 別鍋にオリーブ油15mlを熱し、エシャロット、にんにくを炒め、トマト、トマトペースト、タイムを加え、水分がほとんどなくなるまで煮る。
- ⑥ ④と⑤を合わせて塩、こしょうで味を調べ、冷ましておく。
- ⑦ 青寄せを作る。ほうれん草と水をミキサーにかけ、完全に混ぜたらさらしでこして、鍋に入れる。弱火で温め、表面に浮いて固まった青寄せを布の上ですくい取る。
- ⑧ ソース・マヨネーズに⑦の青寄せ20gを加え混ぜる。少量の水を加え濃度を調節して塩、こしょうで味を調べておく。

<盛り付け>

- ① 器にレタスを敷き、ラタトゥイユを盛り付け、その上にポーチドエッグをのせて、ソース・ヴェルトをかける。トマトとセルフィーユを飾る。

鶏もも肉のソテー 香草パン粉焼き

Cuisse de poulet sauté persillées

キュイス ド プレ ソテ ペルスイエ

<材料> (4人分)

鶏もも肉	大2
オリーブ油	大さじ1
マスタード	大さじ2
*ペルシヤード	
パセリのみじん切り	大さじ3
にんにくのみじん切り	2片
パン粉	40g
オリーブ油	大さじ1
*ソース	
白ワイン	150ml
バルサミコ酢	80ml
ハチミツ	大さじ1
*きのこのリゾット	
米	1カップ
玉ねぎのみじん切り	1/4個
バター	20g
白ワイン	100ml
チキンブイヨン	800ml
しめじ	50g
エリンギ	50g
シャンピニオン	50g
にんにくのみじん切り	1/2片
イタリアン・パセリのみじん切り	大さじ1
オリーブ油	大さじ2
<仕上げ用>	
バター	20g
パルメザン・チーズ	20g
*ミックスサラダ	
ベビーリーフ	2pac
白ワイン酢	大さじ1
エクストラバージン・オリーブ油	大さじ2
塩、こしょう	適量

<下準備>

1. 鶏もも肉は余分な皮、脂、軟骨を取り除き、半分に切り分ける。
2. ペルシヤードを作る。パセリ、にんにく、パン粉、オリーブ油、塩、こしょうをフードカッターに入れて、十分にかくはんしておく。
3. きのこと類は、5mm角くらいに切っておく。
4. パルメザン・チーズは、すり卸しておく。
5. ベビーリーフは、洗って余分な水分を取っておく。

<作り方>

*鶏を焼き、ソースを作る。

- ① フライパンにオリーブ油を入れて熱し、塩、こしょうした鶏肉を皮を下にして焼く。
- ② 鶏肉の皮が香ばしく焼けたら裏返し少し焼く。取り出して皮のほうにマスタードを塗り、ペルシヤードをつけ、オーブンプレートにのせて180℃のオーブンで約8～10分焼く。
- ③ ②のフライパンの余分な油を捨て、白ワインを加えて1/3ほど煮詰め、バルサミコ酢とハチミツを加えて濃度がつくまで煮詰め、塩、こしょうで味を調える。

*きのこのリゾットを作る。

- ④ きのを炒める。
フライパンにオリーブ油を入れて、強火できのを炒め、火を弱めてにんにくとイタリアン・パセリを加えさらに炒め、塩、こしょうで味を調える。
- ⑤ リゾットを作る。
鍋にバターを入れ、玉ねぎをしんなりするまで炒めて米を加え、米が熱くなるまでさらに炒める。
- ⑥ 白ワインを加えてほとんど水分がなくなるまで煮詰めて、温めたチキンブイオンを米がつかるまで加え16～17分煮る。途中、煮詰まってきたらチキンブイオンを少しずつ加えながらアル・デンテに煮あげる。(10分ほどたったら、きのこを加える)
- ⑦ 火からはずしてバター、パルメザン・チーズを加え、味を調える。

*サラダを作る。

- ⑧ ボールにベビーリーフを入れ、塩、こしょう、白ワイン酢、エクストラバージン・オリーブ油で味を調える。

<盛り付け>

- ⑨ 皿にきのこのリゾット、サラダ、鶏もも肉を盛り付け、ソースをかける。

Mont-blanc

モンブラン

*スポンジ生地

卵	5個
砂糖	230g
小麦粉	200g
バター	40g
牛乳	85g

*シャンティール クリーム

生クリーム	500g
砂糖	50g

*マロン クリーム

マロンペースト	750g
バター	280g
ラム酒	30ml

栗の渋皮煮	適量
粉砂糖	適量

1903年創業のフランス パリの菓子店 Angelina では創業当時からモンブランが作られていた。日本では昭和のはじめに、カスタードクリームなどを詰めたカップケーキの土台に、栗の甘露煮でつくった黄色いクリームで仕上げたモンブランを作り売り出され、日本独自の形で広まった。

<スポンジ生地>

- ① 卵をボールに割り入れ、砂糖を加え湯煎にかけ人肌まで温める。
- ② 湯煎からはずして、泡立てる。一定の幅を保ちながらなめらかに流れ落ちる状態まで泡立てる。
- ③ 小麦粉を振り入れながら、粉がなくなるまで、木杓子かゴムへらで大きく生地を切るように混ぜ合わせる。
- ④ 温かいバターを表面全体に底から大きく切り混ぜる。
- ⑤ 紙をひいたプレートに生地を流し平らにならし 200 度のオーブンで10～15分焼く。

<シャンティールクリーム>

- ・ 生クリームと砂糖をボールに入れ氷水にあてて泡立てる。

<マロンクリーム>

- ・ マロンペーストとやわらかく戻したバターを合わせ、ラム酒を加える。

<組み立て>

- ① スポンジ生地を直径6ccmの丸に抜いて、泡立てた生クリームを丸く絞り、栗の渋皮煮をのせる。
- ② 生クリームの上にマロンクリームを絞る。
- ③ 粉砂糖をふり、ケースに入れる。