

## キッコーマン K C C 食文化と料理の講習会

### イル・ド・フランスーパリゆかりの料理をつくろう

<YouTubeライブ配信、ホール観覧>

ポターージュ・サンジェルマン

サラダパリジェンヌ

タルタル風ステーキ

# ポタージュ・サンジェルマン（グリーンピースのポタージュ）

## Potage Saint-Germain

### 材料：2～3人分

冷凍グリーンピース	250g
玉ねぎ（みじん切り）	1/4個（50g）
セロリ（みじん切り）	大さじ3（20g）
ベーコン（みじん切り）	1枚（30g）
バター（無塩）	大さじ1
塩	小さじ1/3
水	350ml
コンソメの素	1/4個分
生クリーム（乳脂肪35%）	50ml
クルトン	適量
イタリアンパセリ	適量
デルモンテ エキストラバージンオリーブオイル	適量

### <作り方>

- (1)厚手の鍋にバターと玉ねぎ、セロリ、ベーコン、塩を入れて火にかける。しんなりするまで弱めの中火で炒める。
- (2)(1)に水とコンソメの素を加え、ふたをして野菜がほぼやわらかくなるまで約5分煮る。
- (3)凍ったままのグリーンピースはザルに入れ、さっと水をかけて霜を取り除く。(2)の鍋に加えやわらかくなるまで約10分煮る。
- (4)(3)のグリーンピースを飾り用に30gほど取り分ける。残りはハンディーフードプロセッサーにかけてなめらかなポタージュにする。生クリームを加えて火にかけ混ぜながら温める。
- (5)器に(4)を盛り、飾り用のグリーンピースを散らし、お好みでクルトンやイタリアンパセリの葉先を飾り、オリーブオイルを少々かける。

# サラダ パリジエンヌ Salade parisienne

## 材料：2人分

リーフレタス	4枚
マッシュルーム	3～4個
厚切りハム	1～2枚 (40g)
エメンタルチーズ	40g
ゆで卵	1個

## ビネグレット

A	赤ワインビネガー	小さじ1
	フレンチマスタード	小さじ1/2
	塩	小さじ1/3

油	大さじ3
---	------

## <作り方>

- (1)リーフレタスは食べやすい大きさにちぎり、洗ってよく水気をきる。
- (2)マッシュルームはさっと洗って、水気をふき取り薄切りにする。
- (3)ハムとチーズは1.5cm角に切る。
- (4)ゆで卵は殻をむいて縦4つに切る。
- (5)ビネグレットをつくる。ボウルにAを入れて混ぜ合わせ、そこに好みの油を加えよく混ぜる。
- (6)(1)のリーフレタスに、(5)のビネグレットを適量加えて混ぜ合わせ、器に盛る。
- (7)(6)に(2)、(3)、(4)の具材をのせて、残りのビネグレットを適宜かける。

# タルタル風ステーキ Steak tartare

## 材料：2人分

ローストビーフ	280g
キッコーマン デリシャスソース ウスター	1.5g
マヨネーズ	30g
デルモンテ リコピンリッチ トマトケチャップ	28g
ピクルス (3mm角に切る)	20g
フレンチマスタード	20g
ケッパー (粗みじん切り)	12g
玉ねぎ (粗みじん切り)	15g
A パセリ (みじん切り)	3g
チャイブ (みじん切り)	大さじ1
ブランデー	3ml
チリペッパーソース	少々
キッコーマン いつでも新鮮 しぼりたて生しょうゆ	小さじ1
塩	小さじ1/4
こしょう	少々
卵黄	2個分
冷凍フライドポテト	適量

### <作り方>

- (1)ローストビーフは、包丁でたたいて細かくする。
- (2)(1)にAの材料を加えて混ぜ合わせ、形をつくり皿に盛りつける。中央をくぼませ、卵黄をおく。
- (3)揚げたてのフライドポテトとともに供する。

# WAKI PARI

脇 雅世 加藤 巴里



waki\_pari フォロー中▼ メッセージ

投稿221件 フォロワー570人 フォロー中29人

WAKI x PARI おうちフレンチxオンライン料理教室

料理家40年 脇雅世 @waki\_masayo x 続々新刊発売中 加藤巴里 @pari\_kato

- 📅 月3品の料理動画
- 👩‍🍳 脇と巴里から個別のアドバイス
- 📖 予定通帳
- 👥 食にまつわる対談他

📍 現在100名👥 受講中📺 / Instagramは脇の長女で巴里の姉の眼が書いてます👁️

📧 かわしゅくは [www.trois-soeurs.online](http://www.trois-soeurs.online) + 1

フォロワー: yunabe67, kajio326, . . . 他3人



脇雅世&加藤巴里-料理家-公式チャンネル

@waki\_pari チャンネル登録数1300人・28本の動画

料理家・脇雅世と加藤巴里の発信するYouTubeコンテンツです。👉こちらに表示

[trois-soeurs.online](http://trois-soeurs.online)

登録済み▼

YouTube



Masayo Waki (脇 雅世)

フォロー中▼ メッセージ

投稿 基本データ 友達 写真 動画 リール その他▼

waki\_masayo フォロー中▼ メッセージ

投稿541件 フォロワー6872人 フォロー中617人

Masayo Waki

[waki\\_masayo](https://www.instagram.com/waki_masayo)

#料理研究家 #料理教室 #神楽坂 #wakipari #オンライン料理教室  
フレンチから毎日のおかず、お菓子、保存食まで。 @waki\_pari  
美味しい👍で笑顔を😊😊😊

リアル料理教室、オンライン料理サロン、お仕事のご依頼はこちらから

[www.trois-soeurs.online](http://www.trois-soeurs.online) + 1

フォロワー: kumikette, kobayashimasami.masaru, . . . 他14人

