

キッコーマン K C C 食文化と料理の講習会

ミニマルレシピで楽しむ クリスマスのフレンチ
〈ホール観覧、YouTubeライブ配信〉

サーモンのタルタル

鶏肉ときのこのフリカッセ

ビーツといちごのデザートマリネ

サーモンのタルタル

材料：2人分

サーモン（刺身用）	140g	
キッコーマン いつでも新鮮 しぼりたて生しょうゆ	少々	
ディル	1枝	
玉ねぎ（細かいみじん切り）	大さじ1	
A	マヨネーズ	小さじ1
	オリーブオイル	小さじ1
	塩	少々
	こしょう	少々

好みのハーブやサラダ野菜、ピンクペッパーなど

<作り方>

- (1)サーモンは3、4mmの角切りにし、しょうゆをまぶす。ディルは葉だけを刻む。玉ねぎは水に10分ほど浸けて水けをきり、クッキングペーパーなどに包んでしっかり水けをしぼる。
- (2)ボウルに(1)と調味料Aを加えて混ぜ合わせる。
- (3)器に(2)を盛りつけ、ハーブやサラダ野菜、ピンクペッパーなどを飾る。

鶏肉ときのこのフリカッセ

材料：2人分

鶏もも肉	1枚 (300g)
好みのきのこ (しめじ、しいたけ、マッシュルームなど)	200g
玉ねぎ	1/2個 (100g)
油	少々
バター	8g
マンズワイン・白	70ml
水	50ml
生クリーム (乳脂肪分40%以上)	70ml
塩	小さじ1/2 + 少々
こしょう	少々
キッコーマン 大豆麺	1袋 (62g)

<作り方>

- (1)鶏もも肉は余分な脂を切り取り4等分にする。塩小さじ1/2を全体にすりこみ、こしょうをする。
- (2)しめじは石づきを落としほぐす。しいたけも石づきを落とし薄切りにする。マッシュルームも同様に切る。玉ねぎはみじん切りにする。
- (3)フライパンにうすく油をしき、鶏の皮の方を下にして中火にかける。焼き色をつけないようにじっくり焼き、皮の脂を溶かし出す。裏返して身の部分をさっと焼いて取り出す。
- (4)(3)の余分な脂をキッチンペーパーでふき、バターを加え再度中火にかけてバターが溶けてぶくぶくしてきたら、玉ねぎを入れて炒める。しんなりしたらきのこを加えて水分が出て軽く煮詰まるまで炒める。
- (5)(4)にワインを加えて火を強め、ワインが半量になるまで煮詰めて(3)の鶏肉を戻し、水を加えて沸いてきたら火を弱めてふたをし、鶏肉に火が通るまで5分程度煮る。
- (6)(5)に生クリームを加え、とろみがつくまで煮詰める。塩、こしょうで味をととのえる。
- (7)大豆麺は電子レンジで加熱するか、鍋でゆでて水けをきる。
- (8)皿に(6)のフリカッセを盛りつけ、(7)の大豆麺を添える。

ビーツといちごのデザートマリネ

材料：2人分

ビーツ（※市販品・ゆでたもの）	80g
いちご	100g（5、6粒程度）
レモン汁	小さじ1と1/2
はちみつ	小さじ1と1/2
オリーブオイル	小さじ1/2
ギリシャヨーグルト（※水きりしたヨーグルト）	適量
ミントの葉	適量

<作り方>

- (1)市販品のゆでたビーツは1cm角に切る。いちごはへたを取り食べやすく切る。
- (2)ボウルにレモン汁、はちみつ、オリーブオイルを入れて混ぜ合わせ、(1)のビーツといちごを入れて合わせ、冷蔵庫に1時間程度おく。
- (3)器に(2)を盛りつけ、ギリシャヨーグルトを添え、ミントを飾る。

※水きりしたヨーグルト

キッチンペーパーを敷いた上にヨーグルトをのせ、好みの固さになるまで水けをきる。

ju.cook フォロー中 ヴ メッセージ 検索 ...



投稿1623件 フォロワー1.3万人 フォロー中1011人

上田 淳子

ju.cook

個人ブログ

料理研究家

お仕事のご依頼は、下記のホームページ ju-cook.com のcontact からメッセージをお送りください

ますよう、よろしくお願いたします。YouTube(上田家日々のよるごはん)

@ ju-cook.com

フォロワー: shirainoriko、pechisakku、他14人



上田淳子の
いただきます、そして ごちそうさま。

Home Message Books Contact Blog



「いただきます」、そして「ごちそうさま」。
毎日、口にするこの言葉とともに大切にしたい
楽しく、おいしく、幸せな時間のために。

Books

FRENCH SERIES

