

## キッコーマン K C C 食文化と料理の講習会

**シェフのまかないイタリアン**  
＜YouTubeライブ配信＞

**ぶり大根のサラダ仕立て**

**スパゲッティ 春野菜のトマトソース**

**鶏むね肉と野菜のグラチネ**

# ぶり大根のサラダ仕立て

## 材料：2人分

ぶり（刺身用）	100g
大根	150g
かぶ	1個
ミニトマト（湯むき半割）	4個
オリーブ	8個

A	レモン汁	小さじ1
	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
	エキストラバージン オリーブオイル	大さじ2

B	フィレアンチョビ（みじん切り）	3枚
	ケッパー（軽きざむ）	6g
	パセリ（みじん切り）	6g

## <作り方>

- (1)大根はすりおろしてザルなどにあけて水分をきる。（出た水分は取っておき、鶏むね肉と野菜のグラチネで使う。）
- (2)かぶは皮をむいて4等分にし、軽くゆでて冷ます。ミニトマトは湯むきして半分に切る。
- (3)ぶりは厚めにスライスし、Aをまぶしておく。
- (4)ボウルに(2)、(3)、B、オリーブの全ての材料をボウルに入れて混ぜ合わせる。
- (5)(1)の大根おろしを加えて混ぜ合わせる。

# スパゲッティ 春野菜のトマトソース

## 材料：2人分

スパゲッティ	120g
キャベツ	90g
菜の花	8本
たけのこ（ゆでたもの）	30g
そら豆（さやと皮を除いた正味）	30g
ふきのとう	3個
塩	適量

## トマトソース

にんにく	1/2かけ
エキストラバージン オリーブオイル	大さじ1
アンチョビ（粗みじん切り）	2枚
エシャロット（スライス）	1/2個
ミニトマト（湯むきして半分に切る）	6個
<b>デルモンテ 完熟カットトマト</b>	380g
エキストラバージン オリーブオイル（仕上げ用）	適量
パルメザンチーズ	適量

## <作り方>

- (1) 鍋ににんにくとオリーブオイル大さじ1を入れて弱火で加熱し、オイルににんにくの香りを移す。
- (2) (1)にアンチョビ、エシャロット、ミニトマト、完熟カットトマトを加えて火にかけ、軽く煮詰めてソースをつくる。
- (3) キャベツ、菜の花、たけのこは、適宜食べやすい大きさに切る。そら豆はさやから取り出し、皮を取る。ふきのとうは粗くきざむ。
- (4) パスタ用にとっぷりの湯を沸かして塩（湯の1%）を加え、スパゲッティをゆでる。スパゲッティが茹で上がる時間を逆算して、同じ鍋に(3)の野菜をかたいものから順に入れてスパゲッティと野菜が同じタイミングで茹で上がるようにする。
- (5) (4)のスパゲッティと野菜が茹で上がったら、(2)のソースに加えて和える。
- (6) パルメザンチーズと仕上げ用のオリーブオイルを加えて合わせ、仕上げる。

# 鶏むね肉と野菜のグラチネ

## 材料：4人分

鶏むね肉	1枚 (220g)
大根の汁 ※大根おろしサラダで残った汁	適量
じゃがいも	1/2個 (60g)
ズッキーニ	1/4本 (30g)
残り野菜	適量
ハム	30g
パルメザンチーズ	20g
パン粉	適量
エキストラバージン オリーブオイル	適量
塩	適量
こしょう	適量
バター (グラタン皿にぬる)	適量

## ベシャメルソース

バター	20g
小麦粉	20g
牛乳	500ml

## <作り方>

- (1)鶏むね肉は適宜大きめに切り分け、大根の汁に15分ほどつける。
- (2)じゃがいもは皮をむいて薄切り、ズッキーニも薄切りにする。残り野菜は約1cm角に切る。
- (3)グラタン皿にバター適量をぬり、じゃがいもとズッキーニの順で層にして敷き、オリーブオイルをまわしかける。
- (4)(3)の上に(1)の鶏むね肉とハムを交互に敷き詰める。鶏肉をつけた大根の汁は残しておく。
- (5)ベシャメルソースをつくる。鍋にバターと小麦粉を入れてしっかり炒めたら、牛乳を加えてダマにならないようによく混ぜながら、適度な濃度になるまで加熱する。塩、こしょうをして味をととのえ、(4)で残した大根の汁を加える。
- (6)(4)のグラタン皿に(5)のソースをかけ、その上に残り野菜、パルメザンチーズ、パン粉を散らし、200℃のオーブンで約30分焼く。

# ピアット スズキ

営業時間 月～土 17:00～24:00

(L.O.22:00、ドリンクL.O.22:00)

定休日 日曜日 (祝日の月曜は休業)

総席数 20席

店内全面禁煙

〒106-0045

東京都港区麻布十番1-7-7 はせべやビル4F

050-5489-3304

都営大江戸線 麻布十番駅 7番出口 徒歩1分

地下鉄南北線 麻布十番駅 4番出口 徒歩5分



<https://piattosuzuki.stores.jp>

マエストロのパネットーネ 🔍



YouTube



piattosuzuki\_

フォロー中

メッセージ



投稿112件

フォロワー2515人

フォロー中40人



ピアットスズキ

ピアットスズキ

麻布十番のイタリア料理店it

YouTube ▶ 隔週土曜日8:30更新中

『HEICHAN & o GAWANAは〜と2』

📄 ... 続きを読む

📍 [piattosuzuki.stores.jp](https://piattosuzuki.stores.jp) + 1

フォロワー: pechisaku、salonetokyo、他2人

