

キッコーマン K C C 食文化と料理の講習会

食材を無駄なく！シェフがつくるおしゃれなフレンチ
＜YouTubeライブ配信＞

新玉ねぎのポットパイ
Soupe oignon nouveau en croûte

シューファルシ
Chou farci

ミロトン
Miroton

2025.5.15
講師：國長 亮平 先生（「トワヴィサージュ」シェフ）

新玉ねぎのポットパイ Soupe oignon nouveau en croûte

材料：4人分

| | |
|-----------|---------|
| 新玉ねぎ（薄切り） | 500g |
| オリーブオイル | 10g |
| バター（無塩） | 20g |
| 塩 | 3g + 1g |
| パイ生地（冷凍） | 100g×2枚 |
| 卵黄 | 2個 |

- (1)新玉ねぎはバター、塩3g、水適量を加えて、色をつけないように透き通ってしんなりするまで、ゆっくり時間をかけて炒める。
- (2)(1)をミキサーに入れてなめらかになるまで回し、オリーブオイル、塩1gと水を合計400mlになるように適量入れて、濃度を調整する。
- (3)パイ生地は盛りつける耐熱の器に合わせて切つてのばす。
- (4)(2)のスープを耐熱の器に入れ、(3)のパイ生地で器の表面を覆う。
- (5)(4)のパイ生地に溶いた卵黄を塗って、200℃に熱したオーブンで、パイ生地に焼き色がつくまで15分程焼く。

シューファルシ Chou farci

材料：4人分

| | |
|------------------------|----------|
| キャベツ | 小1個 |
| 合い挽き肉 | 400g |
| 玉ねぎ（みじん切り） | 1個（150g） |
| 小松菜（みじん切り） | 1束（100g） |
| しいたけ（みじん切り） | 4個（100g） |
| バター（無塩） | 20g |
| オリーブオイル | 20g |
| デルモンテ リコピンリッチ トマトケチャップ | 20g |
| 塩 | 3g |
| 黒こしょう | 少々 |
| 鶏ガラスープの素 | 8g |

- (1)玉ねぎ、小松菜、しいたけをバターとオリーブオイルで、水分が出るように炒め、ふたつまみの塩（分量外）を加えて、バットなどに広げて冷ます。
- (2)合いびき肉に塩、黒こしょうを入れて粘りが出るまでよく混ぜ、さらにトマトケチャップを入れて混ぜる。(1)で炒めて冷ました野菜も加えて混ぜ合わせ、俵状に8等分に分ける。
- (3)キャベツを丸のまま芯を取り、大きな鍋でキャベツをゆでる。バラけてきたら取り出して氷水で冷やす。
- (4)(2)の8等分にした肉だねを(3)のキャベツの葉で包んで形をととのえ、なるべく鍋にきっちり敷き詰め、ヒタヒタの水（約1.5リットル）と鶏ガラスープの素を入れて火にかける。巻ききれないキャベツは、上に落としふたのようにのせる。1時間半から2時間、弱火でゆっくり煮込む。

ミロトン Miroton

材料：4人分

| | |
|-----------------------|----------|
| 牛肉（切り落としなど） | 400g |
| 玉ねぎ（薄切り） | 2個（300g） |
| コルニッション | 50g |
| バター（無塩） | 70g |
| オリーブオイル | 大さじ1 |
| 塩 | 2g + 4g |
| デルモンテ 完熟カットトマト | 1箱（388g） |
| 水 | 400ml |

好みで

| | |
|------------|----|
| グリーンアスパラガス | 適量 |
| スナップえんどう | 適量 |
| ご飯 | 適量 |

- (1) 鍋にバターと玉ねぎを入れて、玉ねぎがあめ色になるまでゆっくり時間をかけて炒める。途中で水少々を足しながら色づくまで炒める。
- (2) 牛肉にオリーブオイルと塩2gをまぶしてバラバラにほぐす。
- (3) 別の鍋で(2)の牛肉を強火で香ばしく炒めるように焼く。
- (4) (3)を(1)の鍋に加え、カットトマト、水400ml、塩4gを入れて弱火で約15分煮込む。仕上げに小さく切ったコルニッションを加える。

※好みで、ゆでて炒めたグリーンアスパラガスやスナップえんどうを彩りに添えたり、ご飯を添えてもよい。



TROIS VISAGES

東京都中央区銀座7-16-21 雲ビル1階
03 3544 5205

営業時間

Lunch土曜日のみ 12:00~15:00 (13:00 LO)
Dinner火~土曜日 18:00~22:00 (20:00 LO)
Take Out火~金曜日 11:00~15:00
定休日
日曜日・月曜日・祝祭日



trois.visages

フォロー

メッセージ

✚ ...

投稿182件

フォロワー3414人

フォロー中133人

TROIS VISAGES
フレンチレストラン
chef 國長亮平
@ryoheikuninaga
michelin guide Tokyo *
@michelinguide
Ginza7-16-21, Chuo-ku, Tokyo, Japan 104-0061
troisvisages.jp

