

**45周年記念
キッコーマン K C C食文化と料理の講習会**

シェフがコラボで伝授！フレンチの基本 肉の焼き方の極意
＜YouTubeライブ配信&ホール観覧＞

鶏もも肉のソテー ソース・トマト

豚肩ロースのロティ ソース・シャルキュティエール

牛肉のポワレ ソース・ヴァンルージュ

2025.10.5

講師：谷 昇 先生（「ル・マンジュ・トゥー」オーナーシェフ）
國長 亮平 先生（「トワヴィサージュ」シェフ）

鶏もも肉のソテー ソース・トマト

材料：2人分

鶏もも肉	2枚（1枚250g）
塩	3.5g（肉重量の0.7%）
サラダ油	大さじ1

トマトソース

デルモンテ 完熟カットトマト	1パック
玉ねぎ（みじん切り）	1/2個（100g）
にんにく（みじん切り）	1かけ
オリーブオイル	10g
塩	適量
黒こしょう	適量
鶏ガラスープの素	5g

つけ合わせ

舞茸のソテー	適量
--------	----

※大ぶりにさいて、オリーブオイルでソテーする。

<つくり方>

- (1)鶏肉は筋に切り込みを入れ、鶏肉全面に肉の重量の0.7%の塩をふる。
皮の下の身にもしっかりと塩をふる。常温で30分おいてなじませる。

ソース

- (2)鍋にオリーブオイル、玉ねぎ、水100mlを入れて火にかけて煮る。
水分がなくなり、玉ねぎに火が入ったら、オリーブオイルを加えて香りを出すように炒める。
- (3)玉ねぎの甘味が出てきたら、にんにくを加えて炒め、カットトマト、鶏ガラスープの素を加えて煮詰める。仕上げに、塩、黒こしょうで味をととのえる。

肉を焼く

- (4)フライパンにサラダ油を入れて火をつけ、鶏肉の身の方を下にして弱火で焼く。
肉が白っぽくなってきたら裏返す。
- (5)中火にして、最初は少し肉を押さえるようにして焼き、その後はフライパンの上を滑らせるように肉を動かし、肉の下に常に油が当たるようにする。
- (6)鶏肉から出てきた脂をスプーンですくい、身の厚いところに向けながら焼く。

(7)身の方を押して弾力が出てきたら火を止め、フライパンの中で身の方を下にして1～2分休ませる。仕上げに皮目を焼く。

盛りつけ

(8)皿に鶏もも肉のソテーとつけ合わせの舞茸のソテーを盛りつけ、ソースを添える。

豚肩ロースのロティ ソース・シャルキュティエール

材料：2人分

豚肩ロース肉	2枚（1枚200g）
塩	3.2g（肉重量の0.8%）
サラダ油	大さじ4

ソース

玉ねぎ（薄切り）	1個（200g）
無塩バター	30g
小麦粉	小さじ1/2

A	ワインビネガー・白	大さじ1
	マンズワイン・白	100ml

B	鶏ガラスープの素	4g
	水	50ml

C	コルニッション（薄切り）	30g
	ディジョン・マスタード	大さじ1
	オリーブオイル	大さじ1/2

マンジョウ 米麴こだわり仕込み 本みりん	50ml
塩	適量
黒こしょう	適量

つけ合わせ

根菜のチップス	適量
---------	----

※じゃがいも さつまいもをスライスして水にさらす。

170℃くらいの温度であげてチップを作り、塩をする。

<つくり方>

(1)豚肉は室温に戻し、肉の重量の0.8%の塩をふり10分ほどおく。

ソース

(2)鍋に玉ねぎ、バター、水100mlを入れて強火で煮る。水がなくなり玉ねぎに色がついてきたら小麦粉を加えて混ぜ合わせる。

(3)Aの材料を入れて一煮立ちさせる。Bの材料を入れて中火で混ぜながら煮詰める。Cの材料を入れて混ぜ合わせる。

肉を焼く

(4)フライパンにサラダ油をひき、火にかける前に(1)の豚肉を入れて中強火にして焼く。両面を各3分ほど焼いたらフライパンから取り出す。

ソースの仕上げ

(5)(4)のフライパンの余分な脂をふき取り、みりんを加えて沸かし(3)のソースに加えて塩、黒こしょうで味をととのえる。

盛りつけ

(6)皿に(4)の豚肩ロースのロティ、(5)のソース、根菜チップ添える。

牛肉のポワレ ソース・ヴァンルージュ

材料：2人分

牛肉サーロイン	2枚 (1枚150g)
塩	2.4g (肉重量の0.8%)
サラダ油	大さじ1

ソース

にんにく (みじん切り)	小さじ1
ブランデー	10ml (なければ水大さじ2)
キッコーマン 特選 丸大豆しょうゆ	小さじ2
マンズワイン・赤	30ml
無塩バター	10g
黒こしょう	適量

つけ合わせ

れんこんのソテー	適量
----------	----

※れんこんは皮をむいて輪切りにし、オリーブオイルでソテーする

<作り方>

(1)室温に戻した牛肉に肉の重量の0.8%の塩をして10分おく。

牛肉を焼く

- (2)フライパンにサラダ油を入れ中火で熱し、フライパンの強火にかけて、両面を1分ずつ焼き、香りを付ける。一度取りだしてアルミホイルで包み休ませる。
- (3)(2)の肉に少し張りが出てきたら、(2)のフライパンに再度サラダ油を入れ、強火で両面を焼く。

ソース

- (4)(3)のフライパンの余分な脂を取り、ブランデー、赤ワインを入れて沸かし、しょうゆを入れる。アルコールが飛んだら焦がしバターを入れて混ぜ、黒こしょうで味をととのえる。

盛りつけ

- (5)皿に(3)の牛肉のポワレとつけ合わせのれんこんのソテーを盛りつけ、(4)のソースを添える。



lemangetout フォロー中 メッセージ

投稿2697件 フォロワー12.2万人 フォロー中2148人

Le Mange-Tout officiel
レストラン
Le mange-tout official
Owner chef TANI Noboru
22, Nando-cho, Shinjuku-ku, Tokyo
YouTube是非ご覧下さい... 続きを読む
@ onl.la/USupvkzと他1人



trois.visages.jp

TROIS VISAGES | トワヴィサーージュ
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)

定休日：日曜日・月曜日・祝祭日




▽料理講習会・イベント

<https://www.kikkoman.co.jp/enjoys/>



講習会・イベント

KCC食文化と料理の講習会



▶ KCC食文化と料理の講習会

キッコーマンでは、プロの料理人やシェフ、料理研究家など食の専門家を講師に、日本と世界の食文化や料理、日々の食卓に役立つ情報をお届けする講習会を開催しています。講習会のご案内、過去の講習会レポートやレシピをご覧ください。

開催予定の講習会



▶ 楽しく華やか！“セミホームメイド”のパーティーメニュー<YouTubeライブ配信>

一から全て手づくりするのはハードルが高い、でも買ってきたデリカテッセンを並べるだけでは少々物足りない…。そんな時におすすめなのが、アメリカで人気の市販の品にちょっと手を加えた“セミホームメイド”のメニューです。海外生活で培ったアイデアを生かして、楽しく華やかにパーティーを演出するコツをご紹介します。

講師 中村 奈津子 先生（料理研究家、田中倫子ッキングスクール校長）

日時 2025年10月17日（金） 14:00～15:00

▶ 開催予定の講習会一覧

直近の講習会レポート



▶ フランス菓子×薬膳 からだにやさしいスイーツ

講師 柳瀬 久美子 先生（料理研究家、国際中医薬膳師）

日時 2025年9月30日 14:00～15:00（YouTubeライブ配信）
14:00～15:30（ホール観覧）

▶ 料理講習会レポート・レシピ一覧

▽料理講習会レポートとレシピ

<https://www.kikkoman.co.jp/enjoys/kcc/recipe/>



料理講習会レポート・レシピ一覧



▶ フランス菓子×薬膳 からだにやさしいスイーツ【YouTubeライブ配信&ホール観覧】

講師 柳瀬 久美子 先生（料理研究家、国際中医薬膳師）

2025年9月30日



▶ プロにならう 普段の食卓に生かすスパイス術【YouTubeライブ配信】

講師 メタ・バラツ先生（スパイス専門家「アナン株式会社」3代目）

2025年7月24日



▶ 老舗のご主人が伝授！お家でうなぎをおいしく【YouTubeライブ配信&ホール観覧】

講師 若本 公宏 先生（「日本橋 いづもや」3代目）

2025年7月6日



▶ 京都から発信 野菜を活かすイタリアン【YouTubeライブ配信】

講師 中東 俊文 先生（「Ristorante DONO」オーナーシェフ）

2025年6月23日



▶ 初夏の軽やかなドイツ家庭料理【YouTubeライブ配信】

講師 門倉 多仁亞 先生（料理研究家）

2025年6月10日



▶ トマトを使って初夏のお手軽ッキング【YouTubeライブ配信&ホール観覧】

講師 ほりえ さわこ 先生（料理研究家）

2025年5月24日