

# さつまいもとカボチャのキッシュ

(ガトーインビジブル・サレ 惣菜タイプ)



## 材料

• さつまいも	150 g
• かぼちゃ	150 g
• 玉子	2ヶ
• 薄力粉	40 g
• 牛乳	60 g
• マヨネーズ	30 g
• オリーブオイル	20 g
• 塩	2 g
• 黒胡椒	5 g
• 一味唐辛子	2ふり
• 粉チーズ	8 g

## 作り方

### 【①キッシュの生地】

- ボール → 玉子を割り溶く。
- aに薄力粉を入加え、塊りを作らないように泡立て器で少しずつ混ぜていく。
- aにマヨネーズ・オリーブオイルを加える。
- aに牛乳を加える。

### 【②かぼちゃ・さつまいもをスライス】

- ②を①に加え、さっくりと混ぜる。

### 【③オーブンで焼き、仕上げる】

- テリーヌ型にクッキングシートを敷き詰める。
- ②を層になるように敷き詰めていく。
- オーブンの温度を160°に設定する。
- 40~50分程度オーブンに入れ、火を入れていく。
- 竹串などで真ん中を刺し、スッと入れればOK。

Point

ソース例：

アボカドサワークリームソース/さつまいもクリームソース/チーズホイップソース

## メモ欄

# 香箱ガニの内子と外子の冷製パスタ & 香箱ガニとアボカドのサラダ



## 材料

### 【カニのサラダ】（2名分）

- ・ カニの身（胴） 1杯分
- ・ バージンオイル 3g
- ・ レモン汁 1~2g
- ・ 赤プチトマト 1ヶ
- ・ アボカドダイス（冷凍） 8ヶ

### 【カニの冷製パスタ】

- ・ カニ内子・外子・足身
- ・ スパゲッティ(1.6mm) 30g
- ・ 赤玉ねぎ 10g
- ・ バージンオイル 16g
- ・ レモン汁 4g
- ・ 万能ネギor葉野菜 適量
- ・ はるこのアスピックゼリー 適量
- ・ 塩・黒胡椒 少々

### 【パスタ用お湯】

- ・ 塩 15g
- ・ お湯 1 L

## 作り方

### 【はるこのカニ出汁】

- ・ 水 1000ml
- ・ はるこの出し汁 1パック

- ①鍋→ 水とはるこの出し汁を入れる
- ②沸いたら火加減を弱火にし15分火にかける
- ③ 出汁の味を確認しパックを取り出す。

仕上がり約800cc

- ④捌いたカニガラを加え、約3分間程火にかける。
- ⑤※カニの香りが付けば良い。
- ⑥目が細かいザルで漉す。

### 【はるこのアスピックゼリー】

- ・ はるこの出汁 800ml
- ・ 粉寒天 3g

- ①鍋→ はるこの出汁に粉寒天を加え溶かす。
- ②火加減を強火にし1度沸騰させる。
- ③ 容器に移し粗熱をとる。自然に固まる。

続く⇒

# 香箱カニの内子と外子の冷製パスタ & 香箱カニとアボカドのサラダ

続き➡

## 作り方

### 【①カニを捌く】

- ハカマを取り外し、外子と分ける。
- 手にしゃもじを持ち、外子をザルで裏漉す。
- 足の爪を調理ハサミ等を使い切り取る。
- 胴体に付いている足・カニのハサミを切り取る。
- 足の身を麺棒を使い絞出す。
- カニの甲羅をはずす。
- 甲羅に付いている内子をすべて容器に取り出す。
- 胴体を2つに切り分ける。
- 胴体に付いている内子を取り出し、先の内子と合わす。
- 胴体に付いているエラ・甲羅に付いている口の部分を取り外す。
- 胴体の身を麺棒を使い絞出す。

### 【② カニとアボカドのサラダを作る】

- ボール➡全材料を入れ、軽めにサッと混ぜる。

### 【③カニの冷製パスタのスパゲッティを茹でる】

- 沸いたお湯に塩を加え、スパゲッティを茹でる準備をする。
- 沸いたお湯にスパゲッティを入れる。
- 10分間ゆがく。
- 氷水に落とし、冷やす。よく水分を切る。

### 【④カニの冷製パスタを作る】

- ボール➡全材料を入れ、軽めにサッと混ぜる。
- 冷したスパゲッティと合える。

### 【⑤盛り付け】

- カニの甲羅 ➡ カニとアボカドのサラダを盛り付ける。
- 皿 ➡ カニの冷製パスタを盛り付ける。
- 上からカニのアスピックゼリー・カニの外子を散らす。
- 万能ねぎを散らす。

*Point*

トマトは縦1/4カット  
赤玉ねぎが無ければ玉ねぎでもOK  
レモン汁の代わりに  
オレンジ・柚子・カボス等OK

# 牛肉のハンガリー風煮込み



## 作り方

### ①牛肉の下味

- 牛肉→棒状にカット
- a.に塩・黒胡椒をする。
- c.強力粉・パプリカパウダーをかけ軽く揉み込む。

### ②ショートパスタを茹でる。

- ショートパスタ→約9分茹でる。
- 茹で上がればボールに入れオリーブオイルを入れ絡めておく。

### ③玉ねぎを炒める。

- フライパン→オリーブオイル・ローズマリーを入れる。
- 玉ねぎ→火を中火にかけ、塩を加える。  
玉ねぎがしんなりし甘みを引き出したらOK。  
取り皿によけておく。フライパンは洗わない。

続く➡

## 材料 【牛肉の下味】（2名分）

- 牛肉（ステーキ肉/赤身肉） 140 g
- 塩 少々
- 黒胡椒 少々
- 強力粉 少々
- パプリカパウダー 少々
- オリーブオイル 10 g
- オリーブオイル 10 g
- 玉ねぎ 70 g
- 塩 1つまみ
- ローズマリー 少々

- 白ワイン 15 g
- トマト水煮缶 120 g

- ショートパスタ 適量
- オリーブオイル 少々  
(パスタのくっつき防止)
- お好みの野菜 適量

### パスタ用お湯

- 塩 15 g
- お湯 1L

- お好みのチーズ 適量
- バージンオイル 適量

# 牛肉のハンガリー風煮込み

続き➡

## 作り方

- ④ 生肉を炒める。
- a. ③ のフライパンにオリーブオイルを入れ、  
① を入れ、焼いていく。
  - b. ① が7～8割焼ければ、炒めた玉ねぎを戻す。
  - c. 白ワインを加え、アルコールをとばす。
  - d. トマト水煮缶を加え煮詰めていく。牛肉はきちんと火を入れる。
  - e. 塩、黒胡椒で味を整える。
- ⑤ 仕上げる。
- a. ソースが仕上がれば皿に盛り付ける。
  - b. パスタ、野菜を盛り付ける。
  - c. バージンオイル、お好みのチーズをかける。

*Point*

白ワインは肉の臭み消しと香り付け

---

## メモ欄