

## 鯖のムニエル玉葱添え

### 材料(5人分)

鯖切り身	5切れ
玉葱	中2個
小麦粉	少々
酢	大さじ15(225CC)
塩	少々
胡椒	少々
サラダ油	少々

### 作り方

1. バットに塩、胡椒をふって、その上に鯖の切り身を乗せ、さらにその上から塩、胡椒をしておく。
2. 玉葱を細切りにする。
3. フライパンにサラダ油多めにを入れ、玉葱を入れて少し炒めたところで塩、胡椒で味付けし、さらに焦げ目が付くくらいまでよく炒める。終わったら皿にとっておく。
4. 鯖に小麦粉を薄くまぶし、フライパンにサラダ油を入れ焼く。1分ほど焼いたら裏返す。
5. 裏表ともに焼けたら、鯖1枚につき大さじ一杯の酢をかける。
6. 炒めておいた玉葱を鯖の上へのせ、残りの酢をかけて、蓋をして弱火で1分ほど火を通して出来上がり。

## . かぼちゃ煮付け

### 材料(5人分)

カボチャ	600g
ほんだし(8g)	2/3本
砂糖	大さじ1
薄口醤油	大さじ2
みりん	大さじ1
料理酒	大さじ1
水	1.5カップ(300CC)

### 作り方

1. かぼちゃは、種とワタを取り、ところどころ皮を剥き、縦3cm幅のくし形に切り、横三等分に切る
  2. 鍋に水、ほんだし、かぼちゃを入れ蓋をして煮立ったら、中火で10分ほど煮る。
  3. 砂糖、醤油、みりん、料理酒の順に加え、かぼちゃが柔らかくなり、味が煮含まれるまで弱火で煮る。
- \* \* 弱火で煮る時間は、カボチャの状態により、加減する。目安は5分です。ただし、箸などを刺してみて火が通っているようであれば火を止めて蒸らす。
- \* \* 上記調味料の量は目安ですので、味見をしながら調整して下さい。

## . わけぎの酢味噌和え

### 材料(5人分)

わけぎ	3束
かにかま	適量
酢	大さじ3
味噌	大さじ3
砂糖	大さじ3
みりん	大さじ3
すりごま	大さじ1

### 作り方

1. わけぎは半分に切り、根本の太い方から湯がく。時間差で青い先の方も。(茹でる時間は、さっと茹でる程度で茹ですぎないこと。)茹で上がったらざるに取り、冷めたら水気を絞り、食べやすい大きさに切る。かにかまも適当にほぐしておく。
2. 酢、味噌、砂糖、みりんを合わせて電子レンジで1分加熱。粗熱がとれた後、すりごまを入れて酢味噌の出来上がり。好みで練りからしなどを入れてもよい。  
これは作りやすい分量なので、余ったら冷蔵庫などに保存出来る。
3. わけぎ、かにかま、酢味噌を和える。酢味噌の量は好みで加減する。

## . 豆腐とわかめのみそ汁

### 材料(5人分)

木綿豆腐	1丁
乾燥わかめ	3つかみ
青ネギ	1束
ほんだし(8g)	2 / 3袋
味噌	大さじ4
水	4カップ

### 作り方

1. わかめは、水でもどしておく。
2. 豆腐は厚みを半分に切り、1.5cm角に切る。
3. ねぎは2mm幅の小口切りにする。
4. 鍋に水、「ほんだし」を入れて混ぜ、中火にかける。
5. 煮立ったら、豆腐を加えて1分ほど煮、わかめを加えてひと煮する。
7. おたまにみそを入れ、煮汁で溶きのばしながら加える。ねぎを加えてサッと煮て出来上がり。

デザート「シュークリーム」**パータ・シュー(シュー)****材料(10個分)**      **\*\*10個分を2回焼く。**

バター	100g
全卵	5個
薄力粉	150g
塩	3g
水	250cc

**下準備**

1. オーブンは200℃に加熱しておく。
2. 卵は溶いて室温に戻す。
3. 薄力粉をふるう。
4. バターは約1cmの角切りにし、室温に戻す。

**作り方**

1. 鍋に水、バター、塩を入れ、沸騰させる
2. 火から下ろして薄力粉を一度に加え、木べらで合わせてひとまとめにする。
3. 再度火にかけて、練りながら生地を85℃～90℃に加熱する。
4. 鍋底に薄い膜が出来ればボールに移し、溶き卵を3～4回に分けて加え、固さを調整する。(卵は、全部入れるとは限らず、生地の固さを見ながら入れていく。)
5. 生地の固さは木べらで生地を取ると、木べらに引っかかり、振るとゆっくり切れずに同じ幅で落ちるくらいにする。
6. 天板の上に焼成後ひっつかないようにするためアルミホイルを敷き、さらにそれにバターを薄く塗っておく。その上に、絞り袋に入れた生地を絞る。絞った後、表面に霧を吹き、約200℃のオーブンで30分から35分焼成する。(小さいものや細いものは温度を低くする。)

\* \* 途中温度調節の出来るオーブンであれば、最初は下火を強く、上火は弱くする。生地がふくらんでくれば、下火を弱くし、上火を強くして焼く。今回は、途中温度調節が出来ないので、この設定は行わない。

**カスタードクリーム(クレーム・パティシエール)****材料(10個分)**      **\*\*10個分を2回作る。**

牛乳	500cc
バニラ棒	1/2本
卵黄	8個分
砂糖	120g
薄力粉	40g

## 作り方

1. 牛乳に少量の砂糖と切り開いたバニラ棒を加え、沸騰直前まで温める。
  2. 卵黄をほぐし、砂糖を加え、白っぽくリボン状になるまですり混ぜる。薄力粉を加えて軽く合わせる。
  3. 2に1を加え溶きのばし、シノワで濾しながら鍋に戻し、鍋底を木べらでこすりながら煮上げる。(常に木べらを動かしていなければ、玉になってしまう。)
  4. 糊のような状態になってきたら火を消し、バットに流してラップをかけ、表面を押さえて空気を出す。
  6. 氷水をはったバットに、4のバット入れて冷ます。(細菌が発生しやすいので、発生しやすい温度帯を早く通り抜けるため。)
  7. 冷めたら裏ごしする。
- \*\*今回は、あくまでプレーンカスタードクリームを作るが、これにキリシュ(チェリー酒)やホイップした生クリームを加えると、こくがあるものになる。(ディプロマツトクリーム)

## シュークリーム(仕上げ)

### 材料

パートシュー(シュー)  
カスタードクリーム(クレーム・ティシエール)  
粉砂糖

### 作り方

1. シューを上1/3ところから斜め下に切り込みを入れる。
2. 絞り袋にカスタードクリームを入れ、1の切ったところに絞り入れる。
3. 茶こしに粉砂糖を入れ、シュークリームの上に振りかけ出来上がり。

以上