



昭和レトロな洋食屋さんメニュー♪ 昔から変わらない、みんなが好きな定番の味をお家で!

ポークソテー



- (材料 2人分)
- | | |
|---------------|-------------|
| 豚肉ロースとんかつ用 | 2枚 |
| 塩、こしょう、小麦粉 | 適量 |
| グレープシード油 | 適量 |
| 玉ねぎ(細かいみじん切り) | 1/2個 (120g) |
| 醤油 | 大さじ1 |
| みりん | 大さじ1 |
| 砂糖 | 大さじ1 |
| しょうが(すりおろし) | かけ (10g) |
| にんにく(すりおろし) | 小1かけ (5g) |

- 【付け合わせ】
- | | |
|------------|----|
| クレソン | 適宜 |
| ミニトマト | // |
| ポテトサラダ(市販) | // |

(つくり方)

- 肉は脂と赤身の間を包丁で切り込みを入れて筋切りをして、塩を振って5~10分置き、常温に戻す。
- 玉ねぎは細かいみじん切り。しょうがとニンニクはすりおろし、Aを合わせておく。
- 肉の表面の水気をペーパーで押さえ、こしょうを振り、小麦粉を薄くまぶす。
- フライパンを中火でしっかりと予熱してから油をなじませ、肉を盛り付けたときに上になる面を下にして並べ入れ、ときどき鍋をゆすりながら中火でじっくりと焼く。
*片面を2、3分ずつ、両面を焼き固めて肉汁を閉じ込めること。両面が焼けたら、脂身の側面にも香ばしい焼き目をつけ、いったん取り出す。
- フライパンの余分な脂をペーパーで取り、Aを加えて肉汁をこそげながら煮立てる。肉を戻し入れ、両面を絡めて取り出す。タレはもう少し煮つめる。
- お皿に盛り付け、付け合わせ野菜を添えて、ポークソテーに、フライパンの残ったタレをかけて出来上がり。

さつまいもとゴボウのポタージュ



- (材料 3~4人分)
- | | |
|------------|-------------|
| さつまいも | 1/2本 (150g) |
| ゴボウ | 1/2本 (100g) |
| 玉ねぎ | 1/2個 (120g) |
| バター | 1かけ強 (15g) |
| 水 | 500cc |
| コンソメ | 1袋 |
| 牛乳 | 250cc |
| 塩、こしょう | 適量 |
| 生クリーム | 適宜 |
| パセリ(みじん切り) | 適宜 |

(つくり方)

- さつまいもとゴボウはそれぞれスライスして水に浸けて何回か水をかえる。玉ねぎもスライスする。
- 鍋をあたため、バターと玉ねぎを入れて、弱火で玉ねぎが透き通るまでいためる。水を切ったゴボウとさつまいもを順番に加えて、全体に馴染むまで弱火でじっくりいためる。
- (2)にAを加えて、煮立ったらアクを取り、弱火にして15分、野菜が柔らかくなるまで煮て、まるごとミキサーにかけてなめらかにする。
- 鍋に戻し、牛乳を入れて温め、塩こしょうで味を調える。
- 器によそり、生クリームを適量まわしかけ、パセリを散らす。

彩り野菜サラダ



- (材料 4人分)
- | | |
|-------------|----------|
| レタス | 1/2個 |
| きゅうり | 1本 |
| トマト | 1個 |
| 人参 | 1/3本 |
| 紫玉ねぎ | 1/4個 |
| セロリ | 1/2本 |
| 万能ねぎ | 3~4本 |
| 【ドレッシング】 | |
| グレープシード油 | 大さじ3 |
| 酢 | 大さじ1 |
| ディジョンマスタード | 大さじ1と1/2 |
| 塩 | 小さじ1/2 |
| 砂糖 | 小さじ1/2 |
| にんにく(すりおろし) | 適量 |

(つくり方)

- レタスは食べやすくちぎり、水に放ちシャキッとさせる。きゅうりは縦半分になり、斜めスライス。トマトはくし切り。人参は千切り。紫玉ねぎはスライス。セロリは斜めスライス。万能ねぎは2cm長さに切る。
- レタス以外の野菜は切ってから食べる直前まで冷蔵庫で冷やしておく。
- ドレッシングを作る。大きなボウルにグレープシード油以外を全て入れて混ぜる。グレープシード油を加えて乳化するまでよく混ぜる。
- 冷蔵庫で冷やしておいた野菜をドレッシング適量で和える。レタスも加えて全体を和えて出来上がり。

マースルケーキ



- 下準備
- ・バターは常温に戻しておく。
 - ・オーブンを160℃に予熱する。
 - ・卵を溶きほぐしておく。
 - ・粉類を合わせて振るっておく。
- (材料 20×9×8cm パウンド型1台分)
- | | |
|------------|----------|
| 無塩バター | 170g |
| 塩 | ひとつまみ |
| 上白糖 | 140g |
| 全卵 | 2個 |
| 卵黄 | 2個分 |
| 生クリーム(47%) | 50cc |
| 薄力粉 | 170g |
| コーンスターチ | 20g |
| アーモンドプードル | 20g |
| B. P | 小さじ1と1/2 |
| ココアパウダー | 10g |

(つくり方)

- 大きなボウルにバターを入れて練り、ポマード状になったら塩を入れ、上白糖を入れて白っぽくなるまで混ぜる。
- 卵液を3~4回に分けて加え、その都度よく混ぜる。
- 生クリームを加えてよく混ぜる。
- 粉類を振るいながら3~4回に分けて(3)に加え、さっくりと混ぜる。
- (4)の1/2量を別のボウルに移し、ココアパウダーを振るって加えて混ぜる。
- プレーン生地のボウルにココア生地を加えてざっくり混ぜ、パウンド型に流し入れる。
*ボウルの中で混ぜすぎないようにすること!
- 160℃のオーブンで45~50分ほど焼く。竹串を刺して生地がついてこなければOK! 型から外して網の上で冷まして出来上がり。

