



秋の洋食メニュー★ おなじみの和食材を変化球レシピでご紹介♪



ポークソテー、アップルジンジャーソース

(材料 4人分)

- | | |
|---------------|----------|
| 豚ロース肉ソテー用 | 4枚 |
| 【マリネ液】 | |
| りんご(磨りおろし) | 1/2個 |
| 生姜(磨りおろし) | 1かけ(10g) |
| にんにく(磨りおろし) | 1かけ(15g) |
| A 酒 | 大さじ3 |
| 醤油 | 大さじ2 |
| 白ワインビネガー | 大さじ1 |
| 塩、こしょう | 適量 |
| オリーブオイル | 適量 |
| バター | 適量 |
| 【ソース】 | |
| B りんご(1cm角切り) | 1/2個 |
| 生姜(千切り) | 2かけ(30g) |
| はちみつ | 大さじ1 |
| レンコン | 2節(300g) |
| ミニトマト | 1パック |
| イタリアンパセリ | 適宜 |



(つくり方)

- 1 豚肉は筋切りをする。マリネ液Aをジップロックに入れ、豚肉を1時間ほど漬け込む。*夏場は冷蔵庫で！りんごは皮を剥き、摩り下ろしと角切りにする。
- 2 レンコンは皮を剥き、5~6mm厚さに薄切りにして水にさらす。トマトはヘタを取る。
- 3 フライパンにオリーブオイルを熱し、レンコンが透き通るまでソテーする。続けてトマトも皮がはじける程度にさっと炒めて取り出しておく。
- 4 (1)のマリネ液から豚肉を取り出し、汁気をペーパーでふき、塩コショウする。
***マリネ液は取っておくこと！**
- 5 (3)のフライパンにバターを熱し、豚肉の脂身部分を立ててカリッとなるまで焼いてから肉の両面を焼く。
***盛り付けるときに上になる面を先に焼きましょう！**
- 5 焼き色が付いたら(4)のマリネ液とソースBを加え、肉に弾力が出てりんごがしんなりするまで火を通す。
- 6 肉を取り出し、さらにソースは照りよく煮詰める。肉をお皿に盛り付け、レンコンとトマトを添える。(5)のソースをかけ、イタリアンパセリを飾る。

切り干し大根のペペロンチーノ

(材料 3~4人分)

- | | |
|-------------|-------|
| 切り干し大根 | 40g |
| いんげん | 8本 |
| 赤唐辛子(小口切り) | 1本 |
| にんにく(みじん切り) | 大1かけ |
| 塩 | 適量 |
| オリーブオイル | 適量 |
| EXVオリーブオイル | ひとまわし |



(つくり方)

- 1 切り干し大根はかぶる程度の水を入れ、ほぐしながら揉み洗いして汚れを落とす。水気をしぼり、再びボウルに入れて水を加え、20分浸けて戻し、水気をしぼる。いんげんは3~4cm長さの斜め切りにする。
- 2 フライパンにオリーブオイル、赤唐辛子、ニンニクを入れて火にかけ、香りが出たら切り干し大根を入れて炒める。油がまわったらいんげんを加えて炒め、塩コショウで味を調える。お皿に盛りつけ、仕上げにEXVオリーブオイルをまわしかける。

ひじきとツナのサラダ

(材料 2~3人分)

- | | |
|-----------------|--------|
| 長ひじき | 30g |
| 酒 | 大さじ1 |
| ツナ缶 | 1缶 |
| セロリ | 1本 |
| ミニトマト | 8個 |
| イタリアンパセリ(ザク切り) | 適量 |
| 【ドレッシング】 | |
| EXVオリーブオイル | 大さじ3 |
| 白ワインビネガー | 大さじ1 |
| にんにく(磨りおろし) | 小1かけ分 |
| 塩 | 小さじ1/2 |
| 黒コショウ | 適量 |



(つくり方)

- 1 ひじきはたっぷりの水に20分浸けて戻し、水気をきる。
- 2 フッ素樹脂加工のフライパンにひじきを入れて酒をふり、中火にかける。水気を飛ばすように混ぜながらよく炒め、しんなりしたらボウルに移して、温かいうちに混ぜ合わせたドレッシングをしっかりと絡めて、冷ましておく。
- 3 ツナは缶汁をきって粗くほぐす。セロリは葉を除き、斜め小口切りにする。ミニトマトは4つ串切りにする。
- 4 ひじきのボウルにツナ、セロリ、トマトを加えて混ぜ、パセリを散らす。

柿のラム酒マリネ

(材料 4人分)

- | | |
|------------|-------|
| 柿(完熟したもの) | 4個 |
| A ラム酒 | 大さじ3 |
| レモン汁 | 大さじ1 |
| 生クリーム(47%) | 200cc |
| グラニュー糖 | 大さじ1 |
| レモン汁 | 大さじ1 |
| ミント | 適宜 |



(つくり方)

- 1 柿は皮を剥き、食べやすい大きさに6~8等分に切ってラム酒とレモン汁をまぶし、冷やしておく。
- 2 ボウルにAを入れて混ぜ合わせたら(1)を加えて軽くあえ、うつわに盛ってミントを飾る。

***柿は完熟してトロトロになったものが好ましい。柿の甘みが足りなければ、マリネする際に砂糖を適宜加えてもOK!**

