

今別町のうまい！を満喫

お料理教室

レシピ集

●レシピ考案
レストランエヴィエオーナー
佐藤 玲一シェフ



あらめ昆布をまぶした
いまべつ牛のサーロインステーキ

①肉は熱が入りやすいように室温にもどしておく。

②最終的な仕上げで、マスタードとあらめ昆布をまぶすため、軽めの塩胡椒で下味をつける。

②



③フライパンに油をしき、表面をさっと焼く。
肉を入れたら、ニンニクも入れ風味をつける。

③



④肉の表面をフライパンでしっかりと焼き色をつけた後は、ひっくり返し火を止めて、ミディアムに仕上げる。

⑤焼きあがったらマスタードを薄く塗り、あらめ昆布をまぶす。
お好みでオーブンで火入れしてもOK

⑤





昆布風味の
サーモンのタルタル

- ①サーモンを食べやすい大きさの4~5cm角にカットする。カットしたサーモンに塩をあて、しばらく置いておき、余分な水分を出す。



- ②水分を出したら、リードペーパーで拭き取り、細め昆布をまぶして、下味をつける。



- ③昆布をまぶして混ぜ合わせやすくするために、EXバージンオイルを入れ混ぜる。

- ④マリネした玉ねぎを刻み、混ぜる。パセリのみじん切り、白ゴマも入れる。



- ⑤ラップを広げ、一人前ずつに小分けし、細い俵型にする。



- ⑥ラップで整形した後は、一度冷蔵庫に入れ表面を固め、盛り付けした時に崩れないようにする。



- ⑦ソースはEXバージンオイルに、すし酢とオイルを3対1の割合でつくり、あらめ昆布を入れてソースとする。



奥津軽いのしし牧場の
イノシシソーセージと
今別産寒じめホウレン草のリゾット

- (約4人前)
- イノシシソーセージ(細かく刻む)
 - 米 200g
 - 炒めて甘みのあるたまねぎ(大さじ4~5)
 - ニンニク(みじん切り)大さじ1
 - ホウレン草 適量
 - 野菜出汁 適量
 - 粉チーズ 適量
 - 生クリーム 適量

- ①リゾット米を準備する。鍋に火を入れ、水と塩を入れ火入れする。
- ②沸いた後のアクをすくいながら、木べらなどで混ぜながら火入れし、アンデンテに仕上げる。
- ③アルデンテになったら、ザルにあけ、さっとぬめりを取るぐらいの感覚で、水で洗い流す。
- ④鍋にニンニクを入れ焦がさないように炒めたら、野菜出汁と炒めた玉ねぎを入れ沸騰させる。
野菜出汁は、セロリや玉ねぎ、にんじんなど何の野菜を使用してもよく、アクをすくいながら30分ほど煮込んで作る。
- ⑤木べらで混ぜながら火入れをし、刻んだソーセージ、途中から生クリームも入れる。
- ⑥仕上げにホウレン草と粉チーズを入れて完成。