

～水かけ菜のラザニアグラタン～

【材料】

・水かけ菜(漬物)	60g	Mix チーズ(とろける)	200g
・ラザニア	8枚	缶詰めミートソース	290g
・無塩バター	150g	牛乳	300ml
・カメラア(強力粉)	100g	トマトソース	200g
・ゆで卵	4個		

【作り方】

- ①グラタン皿にバターを塗る。
- ②フライパンを熱し、カメラアを入れ、牛乳(半量)を少しずつ加えながら混ぜる、バターを加え、強火で煮詰める。
- ③②にミートソースと牛乳(半量)を混ぜたものを加え、煮詰める。
- ④グラタン皿に③とラザニアを交互に入れ、最後にトマトソースと水かけ菜、切ったゆで卵、チーズをのせて、180度に余熱したオーブンで5分、その後210度のオーブンで15分焼く。

～牛肉のタリアータ 葉わさびの辛味調理とバルサミコ～

【材料】

・牛ロース肉(ステーキ用)	80g×4枚	茎付きのわさび	2本
・バルサミコビネガー	80cc	にんにく	1かけ
・エクストラバージンオイル	40cc		

【作り方】

- ①わさびの葉、茎、わさびを細かく切る。(食感を残したければ大き目に)
- ②フライパンにお湯を沸かし、わさびの重さに対して2%の塩を入れ、ざるに入れたわさびを3秒間×3回茹でる。
- ③茹で上がったらビニール袋に入れ、グーでたたく。(からくなる)袋を閉じて20分置く。
- ④キッチンペーパーで肉の表面の水分を取り、塩、コショウをふったバットで肉に下味を付け、油をひいたフライパンで焼く。音が小さくなったらひっくり返し、焼けたらアルミホイルに包む。
- ⑤別のフライパンでバルサミコビネガーを煮詰める。
- ⑥皿ににんにくを塗り広げ、塩、コショウをふって、カットした肉をのせる。
- ⑦煮詰めたバルサミコビネガーをかけ、わさびをのせる。

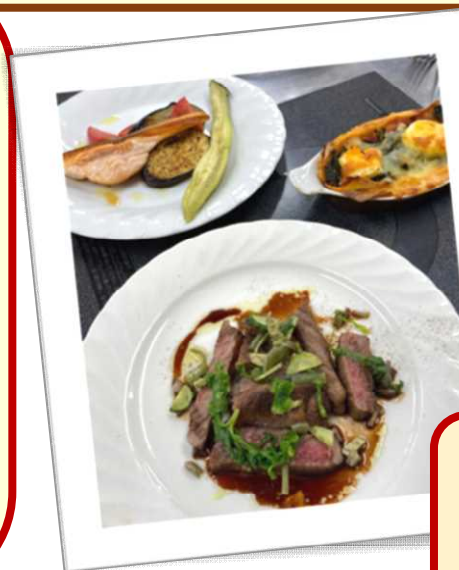
～アトランティックサーモンの米粉カリカリ焼きとアメリマトマトとナス～

【材料】

・無塩バター	50g	アトランティックサーモン皮付き	70g×4枚
・アメリマトマト	4ケ	ナス	2本
・米粉	100g	エクストラバージンオイル・塩	適量

【作り方】

- ①サーモンに切れ目を入れて塩を振る。
- ②皮目に米粉をまぶし、皮を下にしてフライパンで焼き、途中弱火にする。
- ③ナス1本は輪切りにし、フライパンで焼き、もう1本は皮をむいてラップに包んで、600Wで2分電子レンジにかける。
- ④トマトをスライスし、天板に焼いたナスと交互に並べ、180度のオーブンで10分焼く。皿にナス、トマトを並べ、サーモンをのせ、オリーブオイルをかける。



レシピに関するお問い合わせ

小山町農商工連携協議会事務局
 (小山町役場商工観光課)
 電話:0550-76-6111