

サーモンステーキ 白菜かぶ クリームソース

<材料>

生さけ（切り身）	2切れ
かぶ	3コ
白菜	約1/6コ
しめじ	1/2パック
まいたけ	1/2パック
ベーコン	3枚
にんにく	2かけ
焼き塩	適量
白こしょう	適量
強力粉	適量
オリーブ油	大さじ2
白ワイン	50ml
生クリーム	80ml
水	100ml
黒こしょう	適量
レモン（汁）	適量
のりのつくだ煮	大さじ2
ゆずの皮（国産/すりおろす）	適量
フランスパン	適量



<作り方>

- 1 かぶは、葉を切り落とし半分に切り5ミリ幅でスライスする。
- 2 白菜は、根元のかたい部分を除き 縦半分に切ってから1~2cm 幅のザク切りにする。
- 3 しめじは、石づきを除き 食べやすい大きさにほぐす。まいたけもほぐす。
- 4 さけは、皮を取り除き 両面に焼き塩、白こしょうをふり片面のみ強力粉をふる。
- 5 フライパンにオリーブ油、にんにくを入れ中火にし、4のさけの強力粉をふった面を下にして入れ2分ほど焼き、ひっくり返して30秒焼いたら取り出しておく。
- 6 別のフライパンにオリーブ油、にんにくを入れ中火にし、香りが出てきたら3、1を加え強火で2分ほど焼く。
- 7 6のフライパンに2、ベーコンを加え、焼き塩2つまみ、白ワイン入れ5分ほど焼き中火にし 生クリーム50ml、水100ml加え ときどきフライパンを揺らしながら煮る。
- 8 7に5のさけを入れ、黒こしょうをふり蓋をして4分ほど煮る。
（途中、水分が少なくなったら水を少量入れ調整する。）
- 9 蓋を開け、生クリーム大さじ2、レモンの絞り汁を加えたら火を止め器に盛る。
- 10 煮汁に のりのつくだ煮を入れ混ぜ合わせ、器のさけにかける。
さらに、ゆずの皮をすりおろしてかけ、焼いたフランスパンをトッピングしたら仕上げに黒こしょうをし完成！

サーモンステーキ カリフラワー カレー風味

<材料>

さけ (切り身)	1切れ
カリフラワー	1/2コ
ベーコン	2枚
にんにく	1かけ
焼き塩	適量
白こしょう	適量
オリーブ油	大さじ2
強力粉	適量
無塩バター	50g
カレー粉	小さじ1
ローズマリー (生)	2本
濃口しょうゆ	大さじ2
バルサミコ酢	大さじ1
エクストラバージン オリーブオイル	適量



<作り方>

- 1 さけは、皮を取り除き 両面に焼き塩、白こしょうをふり片面のみ強力粉をふる。
- 2 フライパンにオリーブ油、にんにくを入れ中火にし、1のさけの強力粉をふった面を下にして入れ2分ほど焼き、ひっくり返して30秒焼いたら取り出しておく。
(クリームソースのサーモンステーキと同じレシピ)
- 3 カリフラワーは、横に約2センチ幅の輪切りを2枚用意し、片面に強力粉をふる。
- 4 フライパンにオリーブ油、にんにくを入れ中火にし、ベーコンを加え1分ほど焼く。
- 5 4のフライパンに3のカリフラワーの強力粉がふってある面を下にして入れベーコンをカリフラワーの上のにせ強火にし、焼き色がつくまで1分半ほど焼く。
- 6 オーブンの天板に5で焼いたカリフラワーの焼き目を上にして並べ、それぞれに5のベーコン、バター10gを上のにせ、カレー粉、焼き塩2つまみ、ローズマリーをのせる。
- 7 6を200℃で温めておいたオーブンで15分焼く。
- 8 オーブンから取り出し、2のさけを半分に切ったのせ再びオーブンで10分ほど焼く。
(竹串で刺して火が通っているかを確認し、まだならさけが焦げないように天板に水を少量入れ さらに焼く。)
- 9 フライパンににんにくを入れ中火にし、バター30gを加え溶けてきたら濃口しょうゆを入れ沸騰するまで加熱し火を止め、レモンの絞り汁、バルサミコ酢エクストラバージンオリーブオイルを加え混ぜ合わせソースを作る。
- 10 器に盛った8に9のソースをかけ、出来上がり♪

みかんのキャラメリゼ ヨーグルト

<材料>

みかん	2コ
はちみつ	大さじ2
グラニュー糖	適量
ヨーグルト	適量



<作り方>

- 1 みかんは、皮をむき半分に切り、切った部分にグラニュー糖をふっておく。
- 2 フライパンにはちみつを入れ弱火で熱し、フツフツしてきたら
1のみかんの断面を下にして入れ中火にし、1でむいたみかんの皮も加え2分ほど焼く。
- 3 器にヨーグルトを盛ったら、みかんをのせ完成♪
(みかんの皮は、香りづけなので盛り付けない。)