

富士根南公民館 生活講座

## 地元の食材で気軽に楽しむフランス料理

29.Novembre.'11 ふじのくに食の都づくり仕事人 Restaurant Mitsu 石川光博

### Salade de legumes du jardins sauce vinaigrette

「農園からの野菜サラダ ビネグレットソース」



(4人分) サニーレタス リーフレタス ルッコラ セロリ かぶ 大根 にんじん 菊芋 トマト適量 赤ワインビネガー20cc EXV オリーブオイル 80cc 塩・コショウ適量

1. 葉もの野菜は、水を張ったボールに食べやすい大きさにちぎりながら入れ、濯いでよごれを落とし、サラダ用水切りでよく水を切る。
2. 他の野菜は水洗いし、水を拭いて、食べやすい大きさに切る。
3. ボールに赤ワインビネガー・塩・コショウを入れ、ホイッパーでよくかき混ぜ、EXV オリーブオイルを加えながらかき混ぜ合わせ、ビネグレットソースを作る。
4. 食べる直前に、別のボールに1を入れ、軽く塩・コショウし、3のビネグレットソース適量をよく混ぜてから加え合わせ、味をみて皿に盛る。
5. 4で使ったボールに2の野菜を入れ、軽く塩・コショウし同様に合せ、4の皿に彩りよく盛りつける。

Cote de porc sauté légumes d'hiver etuvee  
「豚ロース肉ソテー 冬野菜のエチュベ（蒸し煮）」

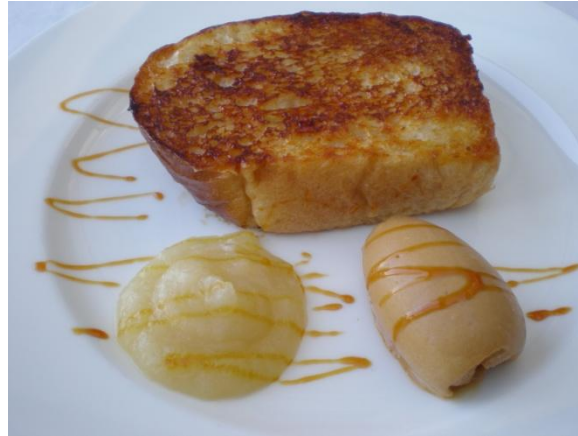


（4人分）豚ロース 400g にんじん 1/2 本 大根 1/8 本 ごぼう 1/4 本 長ネギ 1/2 本  
かぶ 1/2 個 里芋 1 個 塩・コショウ・無塩バター適量

1. 豚ロース肉は一枚 200g 程の厚めに切る。
2. 里芋は塩茹でし、皮を剥き切る。
3. 他の野菜は食べやすい大きさに切る。
4. 鍋にバターを熱し、3のかぶ以外の野菜を加え、塩をし軽くソテーする。
5. 4へ野菜が半分程浸る量の水を加え、蓋をし火にかける。
6. 5の野菜に火が入る手前で、かぶを加え、再び蓋をし蒸し煮する（エチュベ）。
7. 1の豚ロース肉の両面に塩・コショウし、熱したソテーパン（フライパン）にオイルを入れず、脂部分を下に肉を立てて焼き始める。
8. 十分に脂が溶けてきたら、肉を寝かしソテーする。（盛る時上面に来る側から）
9. 色付いて半ば火が入ったら、肉を返しもう片面もソテーする。
10. 肉をバットに取り、温かい場所で、ソテーした時間と同じ程休ませ、切り分ける。
11. 皿に2. 6. 10. を盛り付け、10の休ませた時に出た肉汁を全体にかける。

## Pain perdu avec puree de pomme au cannelle

「パンペルデュ (フレンチトースト) シナモン風味のりんごのピューレ添え」



(4人分) パンドミー (小角食パン) 2.5cm厚4枚 全卵1個 牛乳100cc グラニュー糖15g りんご1個 シナモンパウダー・無塩バター適量

1. りんごは皮を剥き芯を取り、小さめに切り、鍋に入れシナモンパウダーを加え、蓋をして弱火で煮る。
2. 柔らかく火が入ったら、ミキサーにかけ (もしくは裏ごす)、ピューレにする。
3. ボールに全卵・牛乳・グラニュー糖を入れ、よく混ぜ合わせバットに濾して入れる。
4. パンを3に浸す。
5. フライパンにグラニュー糖 (分量外) を少々振り、火にかけ軽く焦がす。
6. 5にバターを入れ溶かし、4を入れる。
7. 片面良く焼けたら裏返し、両面焼く。
8. 7を皿に盛り、2を添える。

### MEMO

ビネグレットソースは、作る材料とその分量で味の違いを楽しめます。多めに作りワインの空き瓶などに入れ、常温で保存しておくとう便利です。使用時によく振ってサラダに気軽に使えるマイドレッシングはいかがですか。

いろいろな野菜を工夫して調理し、お百姓さんに感謝し美味しくいただきましょう。豚肉ソテーは、この季節のボージョレヌーヴォーとよく合います。

また、ものを粗末にせず無駄にしないことも調理の基本です。「もったいない」の大切さ、余って硬くなったパンを生かす、フランスの伝統的リサイクルデザート‘パンペルデュ’に学ぶ、もう一つのおいしさ。Pan perdu 直訳すれば「だめになったパン」 ちなみにフランスにはフレンチトーストと呼ばれるものはありません。フランスパンも同じく。