

目で楽しむレシピ

初夏のフレンチ





初夏のフレンチ

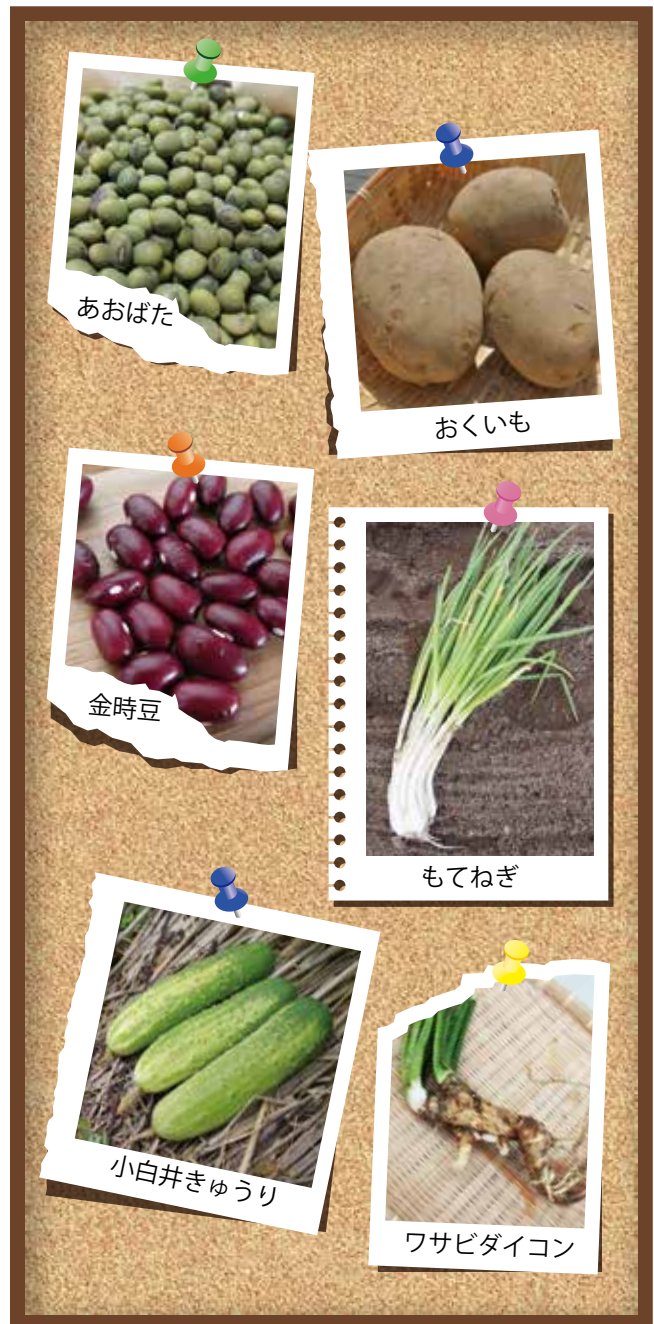
“美味しさ”には、見た目も大切です。きれいな色彩の料理や盛り付けの妙などは、見る人の心を弾ませ、同じ料理でも違った味わいに思えるほどです。野菜の色も実にバラエティ豊かで美しく、それを生み出した自然の偉大さを、改めて感じます。

「あおばた」は、錦町で栽培されている濃い緑色をした大豆です。豆の持つ甘味が強く、昔は味噌作りにも使われていました。また、あおばたで作られる豆腐は、種皮の緑がほんのりと感じられる優しい色味と味わいになります。

少し紫が混ざった赤色が鮮やかな「金時豆」は、他の豆にくらべ繊細な一面があり、収穫前に大量の雨にあたってしまうと、あの濃厚な金時の色が流れてしまいます。しかし、色よく栽培された金時豆は、煮豆にしてもその色は変わらず、誰もがほっとする懐かしい味わいです。

「おくいも」は、山玉町で栽培されている在来のじゃがいもです。半分に切断すると、外見からは想像できないほどの、真っ白な果肉が特徴です。昔はこの芋から片栗粉をとっていたというほどでんぷん質が多く、また煮崩れしにくいことも特徴です。

雨が多く、じめじめとした日が続くこともある初夏。気分が晴れなく、体調も崩しやすくなります。そんな時こそ、涼しげで爽やかな、野菜本来の持つ色を活かした料理を頂き、本格的な夏を迎えたいものです。





レシピ考案

是枝 幸雄 さん
平・ラ・フォンローズ



無農薬・減農薬栽培の野菜を取り入れた本格フレンチが楽しめるレストランです。

ラ・フォンローズ

〒970-8026
いわき市平新田前 3-12
TEL. 0246-25-3933
URL <http://lafondrose.com/>



土にまみれるシェフ

いわき市平地区に店を構える、本格フレンチレストラン『ラ・フォンローズ』オーナーシェフの是枝幸雄さんは、旬の野菜本来の美味しさと安全な品質の野菜を味わってほしいという思いから、10年ほど前に市内に畑を借り、西洋野菜を中心とした栽培を始めました。

料理はプロでも、農業は素人同然でしたから、最初は苦戦することもありました。それでも農家さんから土、肥料についてアドバイスを受け、毎朝畑に通い土にまみれることで、次第に納得のいく野菜が作れるようになっていきました。シェフと農業の両立は大変でしたが、手間をかけて作った西洋野菜は、今ではお店の料理に欠かせないほどの出来映えです。そして何よりの収穫は、野菜作りを通して育まれた生産者との絆です。畑を耕し野菜を育てることで知った生産者の苦労や喜び、野菜作りに対するひたむきさは、是枝さんの作る料理に良い変化をもたらしたそうです。

伝統野菜は、栽培に手間がかかるものも数多くありますし、必ずしもその作業に見合った収量を得られるとは限りません。しかしそれでもなお、ひたむきに伝統野菜を作り続けている生産者がいます。その人たちの思いに応えるために、妥協することなく料理に向き合い、食材の魅力を引き出すことが出来る、是枝さんのようなシェフが増えることを、願うばかりです。

小白井きゅうりと 赤ピーマンソースのサラダ仕立て



材料 4人分

小白井きゅうり	2本
オレンジ	2個
トマト（中玉）	2個
三つ葉	16枚
ヴィヨン	350cc
マヨネーズ	大さじ4
ワサビダイコン （すりおろしたもの）	小さじ2
赤ピーマンピューレ	適宜
レッドペッパー	適宜
塩	適宜
コショウ	適宜
重曹	適宜

作り方

- 1 小白井きゅうりの皮を剥き横半分に切り、それを縦3つ切りにする。（約1cm幅）
- 2 鍋に水を入れ、①を入れたら重曹を少々加えて、中火で5～6分火を通す。
- 3 ②をざるに移し、冷水につけて粗熱を取る。
- 4 鍋にヴィヨンを入れたら③を入れ、弱火で15～20分煮る。（茹で加減は、やや柔らかくなる程度。少し硬さが残るくらいでよい）
- 5 バットにキッチンペーパーを敷き、④を丁寧に取り上げて並べておく。
- 6 オレンジをフィレ型にカット。中玉トマトは半分にカットしてスライス。



- 7 三つ葉は葉の部分のみ16枚用意する。（一人4枚）
- 8 （ソースの作り方）マヨネーズとワサビダイコンをすりおろしたもの、赤ピーマンピューレと一緒に混ぜ、塩・コショウで味を整える。

仕上げ&デコレーション

皿の中央に⑤のきゅうり3個を平らに置き、⑧を全体に丁寧に塗ったら、その上にマヨネーズで斜めの線を4本入れる。その間にレッドペッパーを飾り、周囲にオレンジ、トマト、三つ葉を置いて彩りとする。



あおばたとビーツの 二色冷製スープ



真っ赤な果肉をもつ西洋野菜「ビーツ」は、独特の甘みが特徴です。加熱しすぎると色がとんでしまうので、熱を通すぐらいの感覚で。

【ビーツピューレの作り方】

● 材料

ビーツ 1 個
水 200 cc ※ミキサーにかけやすい量

● 作り方

- ① ビーツを薄くスライスする。
- ② ミキサーに①と水を入れ、かく拌する。
- ③ 鍋に②を入れて、軽く火を通す。
- ④ ③をボウルに移し、氷水を下に敷いて完全に冷ます。



あおばたのスープ

材 料 4人分

あおばた	60 g
ヴィヨン	130 cc
生クリーム	40 cc
牛乳	70 cc
塩・コショウ	適宜
砂糖	適宜

作り方

- ① あおばたは一晩水に浸しておく。
- ② 鍋に水を入れ塩少々を加えて、①を軽く茹で（2～3分）、ザルに移す。
- ③ 再度、鍋にヴィヨンを入れて沸騰させ、②を入れ柔らかくなるまで30～40分煮て豆とヴィヨンを分けておく。
- ④ フードプロセッサに③の豆だけを入れてかく拌し、ゴムベラで内側をきれいにしながらまとめ、ペースト状にする。



- ⑤ 次にミキサーに④とヴィヨンを半分位入れてかく拌し、濃度を確認め、残りのヴィヨンで調整する。
- ⑥ ⑤を裏ごししてボウルに移し、氷水を下に敷いて完全に冷ます。生クリーム・牛乳を加えて濃度を確認め、塩・コショウを隠し味に砂糖少々を入れて、味を整える。

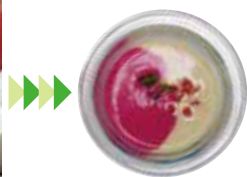
ビーツのスープ

材 料 4人分

おくいも	2個
玉ねぎ	2/3個
もてねぎ	3と1/2本
ビーツピューレ（左ページ）	大さじ2/3
ロリエ	1枚
ヴィヨン	270 cc
生クリーム	40 cc
牛乳	80 cc
バター	適宜
サラダ油	適宜
塩・コショウ	適宜
砂糖	適宜
トマト	適宜
シブレット	適宜

作り方

- ① もてねぎ、玉ねぎ、おくいもはそれぞれ薄くスライスする。
- ② 鍋にバター、サラダ油を入れて、①を軽く炒める。
- ③ ②にヴィヨンとロリエ、塩・コショウを入れて20分位煮る。
- ④ ミキサーにビーツピューレと③を2回に分けて入れ、かく拌する。
- ⑤ ④をボウルに移し氷水を下に敷いて完全に冷ます。生クリーム、牛乳を加えて、コクが出てきたら、塩・コショウ、隠し味の砂糖少々を加えて、味を整える。



仕上げ&デコレーション

カップに二つのスープの色がはっきり分かれるよう、左右両側から同時に流し入れる。トッピングにトマトコンカッセ（小さな角切り）とシブレットを飾る。

金時豆のスフレ



材料 4人分

金時豆	90 g
卵白	4 個分
グラニュー糖	60 g (30 g + 30 g)
アパレイユ	下記参照
粉糖	適宜
バター	適宜

お菓子を作る下準備として、牛乳や卵などの材料を混ぜ合わせたものを「アパレイユ」と言います。

【アパレイユの作り方】

●材料

牛乳	120 cc
卵黄	1.5 個分
強力粉	15 g
グラニュー糖	大さじ 1/2



●作り方

強力粉、卵黄、グラニュー糖をあらかじめ混ぜ合わせておき、沸騰した牛乳に加えます。火からおろして十分に捏ね合わせ粗熱をとります。

作り方

- 1 金時豆は一晩水に浸しておく。



- 2 鍋に水（分量外）を入れ、①と塩少々（分量外）とグラニュー糖の（30 g）を加え、中火で 30 ～ 40 分煮て柔らかさを確かめたら、ざるに移して粗熱を取る。
- 3 フードプロセッサーに②を入れてかく拌しながらアパレイユを加え、ゴムべらで良く混ぜ合わせ大きめのボウルに移す。
- 4 ココット型の内側にバターを塗り、冷蔵庫で冷やしておく。
- 5 （メレンゲを作る）ボウルに卵白と残りのグラニュー糖（30 g）を入れて良く混ぜ合わせ、泡立てる。

- 6 ③に⑤を 2 回に分けて入れ、泡を潰さないように丁寧に混ぜ、④の中に詰める（型一杯に）
- 7 オーブンのバットに水を入れて⑥をおき、160℃で 20 分くらい焼く。
- 8 ⑦からココットを取り出し、今度は直で 5 ～ 6 分焼き、フワツとした状態になったら取り出す。

仕上げ&デコレーション

仕上げに粉糖を振りかける。