



三國シェフ監修レシピ

三國 清三

1954年、北海道・増毛町生まれ。札幌グランドホテル、帝国ホテルにて修業後、74年、駐スイス日本大使館料理長に就任。85年、東京・四ツ谷にオテル・ドゥ・ミクニ開店。99年、ルレ・エ・シャトー協会の世界5大陸トップシェフに選出される。15年、フランス共和国レジオン・ドヌール勲章シュバリエを受勲。日々厨房に立つ傍ら、食育活動にも尽力。

クリスマスディナー



ハンバーグプレート

ハンバーグ

【使用食材】(1人分)
やさしいおかず
(みためがハンバーグ)…40g
バター…5g
パセリのみじん切り…少々

【作り方】
①バターを熱し、みためがハンバーグを焼く。

付け合わせ

【使用食材】(1人分)
やさしい素材(温野菜じゃがいも)…15g やさしい素材(とけないほうれんそう)…15g
やさしい素材(とけないにんじん)…15g バター…5g

【作り方】①温野菜じゃがいもは食べやすい大きさにカットする。とけないにんじん、とけないほうれんそうはカットし、バターでソテーする。

【仕上げ】

①お皿にハンバーグと付け合わせを盛り付ける。②ソースをかけ、パセリをちらす。

シェフからのコメント

ハンバーグも付け合わせもバターで焼くことで、風味がプラスされます。

ソース

【使用食材】(1人分)
ケチャップ…15g
ウスターソース…3.7g
水…3.7g

【作り方】

①鍋に調味料全てを混ぜ合わせ、加熱する。

彩り野菜～オレンジドレッシング～

サラダ

【使用食材】(1人分)
やさしい素材(コーン)…13g やさしい素材(ブロッコリー)…13g
やさしい素材(トマト)…13g

ドレッシング

【使用食材】(作りやすい分量)
オレンジジュース…100cc ゼラチン…0.6g
マヨネーズ…50g

【作り方】
①オレンジジュースを1/4量まで煮詰める。
②①にマヨネーズを加え、ゼラチンを合わせてとろみをつける。

【仕上げ】

①器のふちにシロップ(分量外)をつけ、オレンジパウダー(分量外)をつける。※オレンジパウダーはグラニュー糖でも代用できます。
②器にドレッシング(40g)を入れ、カットしたコーン、トマト、ブロッコリーを入れる。

シェフからのコメント

ゼラチンでとろみをつけることで、野菜ゼリーと一緒に食べやすく、野菜ゼリーがドレッシングの中に沈まないで、きれいに仕上がります。

いんげんのスープ

スープ

【使用食材】(1人分)
やさしい素材 うま味だし…25g バター…5g
(温野菜いんげん)…50g 牛乳…25g アボカドオイル…1g

【作り方】
①全て(アボカドオイル以外)を合わせて加熱する。
②ミキサーで攪拌する。

うま味だし

【使用食材】(作りやすい分量)
昆布…20g かつお節…30g 水…1ℓ

【作り方】
①鍋に昆布と水を入れ、30分程つけておく。
②①を火にかけて沸騰させる。
③かつお節を入れて、火を止める。自然に沈んだら、漉す。

【仕上げ】

①器にスープを注ぎ、アボカドオイルをたらす。
※アボカドオイルはオリーブオイルでも代用できます。

シェフからのコメント

うま味だしを活用しました。昆布と野菜のグルタミン酸とかつお節のイノシン酸でうま味の相乗効果が得られます。

いちごのブランマンジェ

ブランマンジェ

【使用食材】(作りやすい分量)
牛乳…75g 板ゼラチン…1.3g 生クリーム35%…15g
砂糖…15g バニラペスト(エッセンス可)…少々

【作り方】
①鍋に牛乳、砂糖、バニラを加え温め、ふやかしたゼラチンを溶かす。
②①を冷やし、とろみがついてきたら生クリームを加える。
③器に25g流し、冷蔵庫で冷やし固める。

いちごソース

【使用食材】(作りやすい分量)
やさしい素材(いちご)…50g お湯…4g
砂糖…6g レモン汁…5g

【作り方】
①砂糖はお湯で溶かしておく。
②①といちご、レモン汁を合わせて、ミキサーで攪拌する。

【仕上げ】

①ブランマンジェが固まったら、いちごソース10gをかける。
②いちご1個(25g)を置き、ミント(分量外)のみじん切りを飾る。

シェフからのコメント

ミントのみじん切りを苺のヘタに見立てて、見た目も楽しんでいただけたと思います。

オレンジの寒天よせ～フルーツジュレ～

オレンジの寒天よせ

【使用食材】(1人分)
オレンジジュース…50g
水…25g
砂糖…15g
粉寒天…1.5g

【作り方】
①鍋にオレンジジュースと水を入れ加熱し、砂糖と粉寒天を加え溶かす。

フルーツジュレ

【使用食材】(1人分)
やさしい素材
(パレンシアオレンジ)…12.5g
やさしい素材(白桃)…13g
やさしい素材(キウイ)…13g
やさしい素材(洋なし)…13g

【仕上げ】

①ラップをしたセルクル(8cm)にオレンジの寒天よせを少量流す。
②カットしたフルーツジュレを入れる。
③固まってきたら、①を注ぎ足す。

シェフからのコメント

寒天の中にフルーツジュレを入れて固めることで、異なる食感を楽しんでいただけたと思います。

アニバーサリープレート

