

学生考案! シェフ直伝!!

# とうかつ食材ごちそうレシピ★

## 東葛コロッケ



**材料**  
 ☆柏幻霜ポーク 肩ロース  
 ・里芋 1個(120g)  
 ・人参 適量  
 ・レンコン 適量  
 ・塩 1g  
 ・黒胡椒 少々  
 ・粉末パルミジャーノチーズ 5g  
 ・パン粉(細かめ)  
 ・小麦粉  
 ・溶き卵

**調理方法**  
 ①里芋を良く洗い、皮付きのままラップで包み、串が通るまで電子レンジで加熱する。  
 ②野菜を下茹でし、ザルにあげ、水気を切っておく。  
 ③豚肉は1.5cmの角切りにしておく。  
 ④①をボールに入れ、フォークを使いよくつぶす。  
 ⑤豚肉、野菜、塩、黒胡椒、チーズを④に入れ良く混ぜる。  
 ⑥手のひら位の円盤型に整形し、小麦粉→溶き卵→パン粉の順番でパン粉付けする。  
 ⑦フライパンにサラダ油大さじ2、バター20gを入れ、加熱し、バターが溶け出したら、⑥を入れる。  
 ⑧中火で両面がキツネ色になるまで、大体15分位かけて焼く。

## リピートしたい新感覚の 具材ごろごろコロッケ

サトイモのクリーミーさと食べ応えのある柏幻霜ポークが最高!!

ジャガイモと違って里芋はクリームコロッケのようなクリーミーな食感になりました。

コロッケの味付けでは塩のみでも、幻霜ポークの旨みと合わせることで余計な調味料が不要だということがわかるほど美味しかったです。

中に入っていたレンコンと人参も食感と見た目の良いアクセントになっていました。



**シェフの一言**  
 中火でなるべくいじらず焼いた方がうまく焼けます。串をさして、熱くなっていれば焼き上がりです。

中村オーナーシェフ(イル・シリオ/柏)

## 柏 一押し特産品

**柏幻霜ポーク**  
 細かくサシが入った霜降りの豚肉です。食パンをえさに育てられ、安全性が高く、リノレン酸等を多く含むヘルシーな肉質が特徴です。



## 松戸 一押し特産品

**矢切ねぎ**  
 ねぎ栽培に適した土壌・気候の「矢切地区」で生産される、自身が長く、太く旨みのあるねぎです。また、高級ねぎとして贈答品としても親しまれています。

## すいぎよく 翠玉餃子



**材料**  
 (スープ)  
 ・出汁 600CC ☆白みりん 40CC ・濃口醤油 40CC  
 (餃子の皮)  
 ・白玉粉 100g ・チンゲン菜の汁 100g  
 (餃子のあん)  
 ・ひき肉 50g ・玉ねぎ 10g ・生姜 2.5g  
 ・大蒜 1g ・キャベツ 50g  
 ・オイスターソース 5g ・醤油 2.5g ・塩 少々  
 ・胡椒 適量 ・胡麻油 適量 ・ラード 3.5g  
 ・老酒 適量



**調理方法**  
 ①(スープ) 材料を合わせ火にかけ、ひと煮立ちさせたら完成。  
 ②(餃子) 皮とあんそれぞれの材料を細かく切り、よく混ぜ合わせる。皮を団子状にし、あんを5g程度入れて包み込む。沸いた湯に入れて、4~5分して浮き上がってきたら出上がり。

## 翡翠のような輝きを持つ 白玉粉を皮に使った新食感!

外はもちもちとした食感に中はとてもジューシー。みりんベースの出汁もとても美味しく、香りや味とも至極の一品。手軽に作れるのも魅力。皆さんも作って召し上がってみてはいかがでしょうか?

水餃子特有のツルツルとした食感を白玉粉を使用することにより、その良さを倍増させています。

澄んだ香りの中に浮かぶ「輝く翠玉」はまるでエメラルド! こんな素敵なお水餃子がテーブルに並んだら彼女はもうメロメロですわ!

スープのみりんとおんの生姜がとってもおいしい。白玉餃子は、もちもちとした食感で食べごたえも抜群。チンゲン菜の緑が鮮やかに食欲がそざられて、野菜嫌いの子供でも楽しく作っておいしく食べれそう。



**シェフの一言**  
 お家で簡単に出来てちょっとかっこいい料理だと思います。考案しました。(文策華)  
 味の強弱は、みりんと濃口醤油が1:1であれば、出汁の分量で調節。お好みでめんつゆや丼にも応用できます。(かねき)

左: 渡辺オーナーシェフ(京料理かねぎ/流山) 右: 渡辺オーナーシェフ(文策華/柏)



## 流山 一押し特産品

**白みりん**  
 従来のみりんと比べて淡い色の白みりんは、和食に欠かせない調味料として、現在まで流山市で生産されています。



## 鎌ヶ谷 一押し特産品

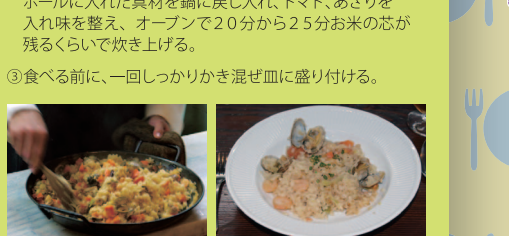
**梨(あきづき)**  
 新高×豊水に幸水を掛け合わせたもので、糖度が13~14度ほどと高く、酸味も少なく肉質の柔らかいフルーティーな食味。

## みそ風味のパエリア



**材料**  
 ・殻付きあさり 10~12粒  
 ・シーフードMIX 500g  
 ☆矢切ねぎ 1本(角切り) ・玉ねぎ 1個(角切り)  
 ・人参 2本(角切り) ・トマト 2個(角切り)  
 ・日本酒 100g ・お水 800g  
 ☆やまつね味噌 90g ☆黒酢米 4合  
 ・オリーブオイル 50g ・ニンニク 10g(みじん切り)  
 ・生姜 10g(みじん切り) ・本だし 小さじ1杯  
 ・鷹の爪 1本(種抜く) ・鶏もも肉 1枚  
 ・塩、胡椒 適量

**調理方法**  
 ①パエリアパン又は、フライパンでオリーブオイル、にんにく、生姜を入れ、火にかけ、カットした鶏もも肉、玉ねぎ、人参を入れ、塩、胡椒をしてシーフードミックスを入れ、しっかり炒め、日本酒でフランベする。  
 ②炒めた①を、別のボールに入れ、空いた鍋にお米、お水、本だしを入れ、さらに味噌も入れ軽く味を整える。ボールに入れた具材を鍋に戻し入れ、トマト、あさりを入れ味を整え、オープンで20分から25分お米の芯が残るくらいで炊き上げる。  
 ③食べる前に、一回しっかりかき混ぜ皿に盛り付ける。



**シェフの一言**  
 本当は、サフランを使って作るのが正統派です。家にあるお味噌をあえて使ってみました。オープンがない場合、上にアルミホイルを張って弱火でやればできます。ぜひ、大人集まった時などやってみてください。

小原オーナーシェフ(ビストロ・ヴァンダンジュ/我孫子)

## 我孫子 一押し特産品

**やまつね味噌**  
 やまつね味噌は、「我孫子市ふるさと産品」の一つで「千葉県優良産品」にも推奨されています。味、風味よく冴えた色合いが特徴です。



## 野田 一押し特産品

**黒酢米**  
 農業の代わりに玄米黒酢を散布して栽培する、安全で安心なお米です。黒酢のミノ酸等を吸収し、病気に強く、食味や保存性が優れています。



## 梨ジャムとココナッツタルト



**材料**  
 <梨ジャム> ☆梨(あきづき) 500g ・砂糖 50g  
 <生地> ・バター 60g ・砂糖 40g  
 ・薄力粉 120g ・卵 20g  
 <ココナッツクリーム>  
 ・卵 50g ・グラニュー糖 50g  
 ・ココナッツパウダー 45g ・レモン汁 大さじ1杯  
 ・ラム酒 大さじ1杯 ・ココナッツミルク 45g

**調理方法**  
 ①<タルト生地> ・バターをクリーム状にして砂糖を入れすり混ぜる。全卵をよくほぐして、2~3回に分けて加える。薄力粉を入れ、ざっくり混ぜる。まとまったらラップをして冷蔵庫で1時間程冷やす。型に敷き、生地に空気穴を開けて冷蔵庫に。  
 ②<ココナッツクリーム> ・ボールに卵を入れグラニュー糖と合わせる。滑らかになったところに、ココナッツミルク、ココナッツパウダーを入れる。ラップをして冷蔵庫で30分ほど休ませる。  
 ③<梨ジャム> ・梨をみじん切りにし、塩水に浸す。・水を切り、砂糖50gを合わせて、水分を出してから、その水分も一緒に煮る。・梨をすりおろしながら水分がなくなるまで煮込む。  
 ④タルト生地にココナッツクリームと梨ジャムを合わせ、175度のオープンで30分焼く。最後に砂糖でトッピング。

**梨のシャキシャキ感と自然な甘みがココナッツミルクとベストマッチ!**  
 梨の甘さとやわらかい口当たりがとってもおいしい。ココナッツと梨ジャムが上品な味を作り上げていて、お店の味でした!!  
 梨ジャムの甘さとココナッツの風味はまさに相性バツグン! ココナッツが苦手だった私も美味しく食べられて感動しました。

**シェフの一言**  
 ヨーグルトなどにトッピングでもとても美味しいです。いろいろなアレンジを試してみてください。

佐藤オーナーシェフ(レモングラス/我孫子)

