

トレビスのリゾット

材料 (4名分)

トレビス 1/4~1/2玉

米 1.5合 ※洗わない

ブイヨン(ベジプロスなど) 約4合分 今回は無添加ブイヨン使用

玉ねぎ 1/2個

白ワイン 100ml

バター食塩不使用 20g

オリーブオイル 大さじ1

生クリーム 50ml

パルメザンチーズ 50g 今回は伊都物語ナチュラルチーズ

ブラックペッパー 少々

塩 少々

1. ブイヨンを温めておく

2. バター20gを厚手の鍋に入れ玉ねぎを透明になるまで炒める

3. 2に米を加えて炒め、透明感が出てきたら白ワインを入れてアルコールを飛ばしたら、ブイヨンを2合分注ぐ
沸騰したら火を弱める
水が減ってきたらブイヨンを1合ずつ入れる
約30分ほどを目安に炊いていく(少し芯が残るくらい、混ぜない)

4. フライパンにオリーブオイル大さじ1を入れトレビスをさっと炒める
軽く塩をふる。水分は飛ばしておく

5. 3の米が炊けたら4のトレビスと生クリームを加えて混ぜる
火を消して、チーズを半量削り入れる
塩加減みて整えたら盛り付ける
お好みでオリーブオイルやブラックペッパーをかけ残りのチーズを削る

トレビスとカブのハニーマスターードサラダ

材料(4名分)

グリーンリーフ 1束
トレビス 1/2玉
サラダカブ白 1個
ブラックオリーブ輪切り 10g
クラッシュナッツ(くるみやアーモンド) 大さじ2

※ドレッシング

オリーブオイル 大さじ3
レモン汁 大さじ1.5
塩麹 小さじ1 (塩小さじ1/2)
こしょう 少々
はちみつ 小さじ1.5
粒マスターード 小さじ2
にんにくすりおろし 少々(好みで)

1. グリーンリーフとトレビスを一口大にカット、サラダカブはくし切りにする
2. ドレッシングは※材料を全てよく混ぜる
(食べる直前にかける)
3. 1をお皿に盛り付けてナッツ、オリーブを散らす

ポークソテーアップルソース

材料(4名分)

豚ロース肉(ポークソテー用) 4枚 ハサミで筋切りをしておく

塩 少々

こしょう 少々

バター10g

パセリ 1束分 みじん切り

※ソース

りんご 1個 みじん切り 半分は皮つき

白ワイン 1/2カップ

レモン汁 1/2個分

バター 10g

塩 小さじ1/2

水 1/4カップ

作り方

1. 豚肉に塩コショウをしておく

2. フライパンにバター10gを入れ豚肉を両面焼き色がつくまで焼く

3. 豚肉が焼けたら皿に取り出す

4. 3のフライパンに※ソースの材料を全て入れとろみがつくまで煮る

5. ポークソテーを盛りソースをかけてパセリをふる

イエロービーツとオレンジのグラニータ

材料(4名分)

茹でたイエロービーツ 150g (1/2個程度)

水 150ml

100%オレンジジュース 120ml

はちみつ 20ml

ゼラチン 1 g

ミントなど 少々

1. 柔らかくゆでたビーツをハンドミキサーでピューレ状にする
2. 水とゼラチンを加え火にかける、ゼラチンが溶けたら火を止め
オレンジジュースとはちみつを加えてよく混ぜる
3. バットやジッパー袋などに入れ平らにならし凍らせる
固まる間に何度もほぐす
4. 器に盛りミントなどを飾る