

1, 鶏もも肉のやさしい コンソメスープの作り方

材料	鶏もも肉	300 g	にんにく	1/2 ヶ
	玉葱	150 g	ローリエ	小1枚
	人参	50 g	岩塩、黒コショウ、	適量
	セロリ	50 g	ミネラル	2リットル
	トマト	50 g		

作り方

- ① 鶏もも肉の皮、脂、血管を取り除き、薄く（1時間で仕上げる為）小間切れにする。
玉葱、人参 セロリはそれぞれ皮をむき、出来る限り薄くスライスする。
- ② 鍋にミネラルウォーターを入れ、①、共に火にかける。（始め強火、沸騰後は弱火）
- ③ ②が沸騰したら弱火にし、よくアクをとり、粗くカットしたトマト、岩塩、砕いた黒コショウ、ローリエを加え1時間ほどフツフツと優しく煮る。

仕上げ、約1時間ほど放置し（浸透圧で味をまとめる為）リードペーパーで静かに漉す。
(仕上がりは約800ccで冷凍保存可能)

※ 霧笛楼の賄い食（従業員の食事）約2人前

材料 2人前

コンソメの裏漉し後、残った野菜と鶏肉	200g
炊いたご飯	2人前
一番だし	100cc
醤油	10cc
砂糖	5g
生卵	2ヶ

※ コンソメの裏漉し後に残った野菜と鶏肉に 和食の一番だしを
そそぎ、卵でとじ ご飯の上に乗せる。

2、鶏胸肉の蒸し煮 香草風味

プチトマトの2種（乾燥と煮込み）ソース

材料 6人前

鶏胸肉	約 600 ^{グラ} _ム
香草オイル	少量
(オリーブ油にフレッシュハーブ類や少量のにんにくを加えた物)	
塩・胡椒	少量

プチトマトの煮込みソース	6人前
プチトマト	Lサイズ 10ヶ (約150 ^{グラ} _ム)
玉葱	150 ^{グラ} _ム
にんにく	5 ^{グラ} _ム
オリーブ油	30cc
トマトジュース	50cc
レモン汁	10cc
ミネラル水	適量 (濃度の調整)
塩	2 ^{グラ} _ム
胡椒	少量

プチトマトの乾燥ソース	約100cc (使用)
プチトマト	1パック (L) 約200 ^{グラ} _ム
鶏肉のコンソメ	70cc
オリーブ油 (ピュア)	70cc
ミネラル水	10cc
レモン汁	20cc
塩	1, 3 ^{グラ} _ム
にんにく	少量
香草類 (バジリコ等)	少量

作り方

① プテイトマトの煮込みソースを作る。

沸騰した湯の中でヘタをとったプテイトマトを 5 秒湯がき、直に氷水で冷やし皮を剥き半分に切り ピチットシートで両面被せ冷蔵庫で 24 時間余計な水分を切る。

鍋にオリーブ油を入れ、にんにくと玉葱のみじん切りをじっくりと甘みが出る用に初めは中火でだんだんと弱火して約 20 分間炒める、更にピチットシートで余計な水分を切ったプテイトマトを刻んだ物、トマトジュース、レモン汁、塩、胡椒を加え 約 10 分間煮込み、ミネラル水で濃度を調整する。

② 乾燥トマトソースを作る

プテイトマトのヘタを取り除き、半分にカットし 85 度のオーブンで 2 時間乾燥させ、香草類とにんにくと共にオリーブ油に半日漬け込む。

その後 香草類とにんにくを取り除き、鶏肉のコンソメ、塩、と共にミキサーでなめらかになるよう攪拌し、レモン汁とミネラル水で濃度と味を調整し細かい目のシノワで裏漉しする。

③ 鶏胸肉を蒸す

鶏胸肉の皮を取り外し 80 ㌘位にカット（厚い所は横に切れ目を入れ全体が同じ厚さになるように）して 塩、胡椒、香草オイルを振り、空気が入らないように（全体を平均に蒸していくため）サランラップで丁寧に包み込み、約 8 分間蒸し器で蒸し、その後火を止めてから そのまま 2 分間放置（じっくりと中心まで加熱する為）して取り出す。

※ 付け合わせのじゃが芋の温かいサラダの作り方

材料 6人前

じゃが芋 (男爵芋)	400 ^g _△	(中ぐらいの大きさの物)	
椎茸	150 ^g _△	(中ぐらいの大きさの物)	
ベーコン	10 ^g _△		
オリーブ油	30 ^c		
白ワインドレッシング	50 ^{cc}		
	(白ワイン酢	10 ^{cc} 、オリーブ油	40 ^{cc} 、塩・胡椒)
塩・胡椒	適量		
ミニ葉野菜	お好みで		

作り方

- ① じゃが芋の皮をむき3等分(大きさによる)にカットし 蒸し器で約20分ぐらい、中央に竹串がすっと通る位まで蒸し上げる。
- ② 椎茸の茎を取り除き 3等分(大きさによる)に斜めにカットし フライパンにオリーブ油を入れ ベーコンのみじん切りと共に 鍋ふたなど重しを乗せながらじっくりとソテーする。

※ 盛り付け

お皿の中央より手前に 蒸した鶏胸肉のサララップを外しプチトマトの煮込みソースに乗せた鶏胸肉を盛り付け、お皿の中央より上に 乾燥トマトソースを流しかけ 蒸したじゃが芋と炒めた椎茸を盛り付け、更に 白ワインドレッシングで合えた お好みの葉野菜を上につワッと盛りつける。

3, 地元横浜産 カリフラワーのブランマンジェ

材料 (シャンパングラスに4ヶ分 又は 小さなカクテルグラスに6ヶ分)

カリフラワー	80 ^g
鶏肉のコンソメ	150cc
牛乳	150cc
板ゼラチン	6 ^g
コンソメジュレ	適量 (鶏肉のコンソメ100cc、板ゼラチン2 ^g)
カリフラワーのピューレ	適量 (カリフラワー40 ^g 、鶏肉のコンソメ50cc、牛乳50cc、オリーブ油少量)

付け合わせ

ブロッコリー 1ヶの半分位

ブロッコリーの茎を使ったディップ (茎100^g、鶏肉のコンソメ30cc、オリーブ油30cc)

海老など新鮮な海の幸 (お好みで)

粒マスタードのドレッシング (粒マスタード、デジョンマスタード、白ワインドレッシング、ミネラル水で調整する)

塩・胡椒 適量

作り方

- ① カリフラワーを適当な大きさにカットし1cmぐらいの厚さにスライスする、更に塩を加え沸騰した湯の中で少し柔らかめに湯がき、すぐに氷水で冷やし水分を良く切る。
- ② 鍋に ①と牛乳、水で戻した板ゼラチン、塩、胡椒と共に一煮立ちさせ粗熱を取った後、ミキサーで滑らかな状態に攪拌し、一度裏漉し 常温まで冷まし、その後、器に流し入れ冷蔵庫で約2時間以上冷やし固める。
- ③ ②を冷蔵庫より取り出し、コンソメジュレ (鶏肉のコンソメと水で戻したゼラチンを一煮立ちさせ、常温まで冷やした物) を全体に流しかけ、もう一度冷蔵庫で冷やし固める。

その後 コンソメジュレが固まった状態の上に、カリフラワーのピューレ（①と②の同じ要領でカリフラワーを湯がき、牛乳、鶏肉のコンソメ、少量のオリーブ油と共に滑らかなピューレ状にした物）を全体に流しかける。

盛り付け例 1, シャンパングラスで仕上げたカリフラワーのブランマンジェに湯がいて冷やしたブロッコリーや小海老などをオリーブ油で合え塩、胡椒で味付けた物を、その上に交互に自然に盛り付ける。

盛り付け例 2, 小さなカクテルグラスで仕上げたカリフラワーのブランマンジェと、ブロッコリーやディップ風、マスタードソースなどを皿と一緒に盛りつける。

リンゴの丸ごとロースト ヨーグルトのソース

又は マスカルポーネのソース

・リンゴのローストの材料 2人前

リンゴ（青森産のふじ）	1ヶ
シナモンステック	2分の1本
グラニュー糖	13g

リンゴの芯をくり抜き取り除き ピーラーで左右対称に2箇所 皮を剥き
中央にグラニュー糖とシナモンスティックを入れ オリーブ油を引いたアルミホイルで
包み、160度のオーブンで1時間ローストしよく冷やす

・ヨーグルトのソースの材料 2人前

ヨーグルト（無糖）	150g（余計な水分を切ると75g）
グラニュー糖	6g

ヨーグルトをガーゼに包みザルに乗せて一晩 余計な水分を切る、
さらに ボールに入れてグラニュー糖と良く合わせる

・マスカルポーネのソースの材料 2人前

マスカルポーネのムース（市販されている物）	50g
牛乳	15g
グラニュー糖	10g

マスカルポーネをボールに入れホイッパーでよく攪拌し
鍋で牛乳とグラニュー糖を一煮立ちさせて物（グラニュー糖を溶かす）を入れ合わせる