



# スペシャルコラボレシピ

## 平野 レミさん

主婦として家庭料理を作り続けた経験を生かし「料理愛好家」として活躍。シェフ料理ではなく、シェフ料理をモットーに、テレビ・雑誌などを通じて数々のアイデア料理を発信。明るく元気なライフスタイルを提案する。



## 和田 明日香さん

東京都出身。3児の母。料理愛好家・平野レミの次男と結婚後、修業を重ね、食育インストラクターの資格を取得。まったく料理が出来なかった自身の経験を活かした、生活に寄り添った手軽でおいしい料理が人気を集める。



# 若狭牛サラダ仕立て



和田 明日香さん

## 【作り方】

- ①鍋に湯を沸かし、沸騰したら火を止めて差し水をする。  
湯の温度を下げたところで牛肉を加え、  
色が変わったらザルにあげて水をきる。そのまま置いて乾かす。
- ②きゅうりと大根は、長さ4cmの細い千切りに。  
春菊、小ねぎは長さ4cmに切る。  
ボウルに氷水を用意し、きゅうり、大根、春菊、小ねぎを放つ。  
大葉は千切り。にんにくは薄切りにする。
- ③小鍋に米油とにんにくを入れて火にかけ、  
にんにくが色づいてきたら取り出す。
- ④ボウルにドレッシングの材料を合わせ、③の米油を加えて混ぜる。  
牛肉を加えて和える。
- ⑤野菜の水気を切って盛り付け、牛肉、にんにくを重ねる。  
余ったドレッシングを全体に回しかける。

## 【材料・4人分】

|                 |            |
|-----------------|------------|
| 若狭牛しゃぶしゃぶ用…………… | 250g       |
| きゅうり……………       | 1本         |
| 大根……………         | 4cm        |
| 春菊……………         | 2株(30~40g) |
| 小ねぎ……………        | 3本         |
| 大葉……………         | 5枚         |
| にんにく……………       | 1片         |
| 米油……………         | 大さじ3       |
| [ドレッシング]        |            |
| 酢……………          | 大さじ3       |
| 醤油……………         | 大さじ1.5     |
| 砂糖……………         | 大さじ1       |
| ワサビ……………        | 小さじ1/3~1/2 |

# 食パンプランター



## 【作り方】

- ①食パンは中身のふわふわした所を100g分くり抜き、ちぎって牛乳に5分程浸す。  
食パンの外側はトースターで焼く。(3~4分)
- ②フライパンにバターと玉ねぎを入れ、火が通ったらマッシュルームを加えてさらに炒める。Aと①の牛乳に浸したパンを加え、混ぜながら火を通す。
- ③Bで味を調え、仕上げに生クリームを加えてとろみをつける。
- ④トッピング用のブロッコリー、アスパラは洗って水気がついたまま耐熱皿にのせ、細かく切ったバターを散らし、ラップをして600wのレンジで2分チンする。
- ⑤①の焼けた食パンの中に③のホワイトソースを入れプランターに見立てる。  
トッピングに好みの野菜Cをプランターに植える(刺す)。
- ⑥野菜をホワイトソースにつけて食べる。好みでチリパウダーをふる。  
※トッピングでサラダも同時に採れる。



平野 レミさん

## 【材料・4人分】

|                                |          |
|--------------------------------|----------|
| 食パン                            | 1/2本     |
| (米粉を使ったトレストス角食パン1本を横半分に切り半分使う) |          |
| 食パンの中身                         | 100g     |
| 牛乳                             | 200ml    |
| バター                            | 30g      |
| 玉ねぎ(みじん切り)                     | 50g      |
| マッシュルーム(薄切り)                   | 50g      |
| A カニの缶詰(汁ごと)                   | 1缶(100g) |
| シェリー酒又は白ワイン                    | 大さじ1     |
| B オイスターソース                     | 小さじ1     |
| ナツメグ                           | 小さじ1/4   |
| 塩                              | 小さじ1/8   |
| 胡椒                             | 少々       |
| 生クリーム                          | 50ml     |
| C トッピング(お好みで)                  |          |
| ブロッコリー(小房に分ける)                 | 1/2株分    |
| アスパラ                           | 4~5本     |
| クレソン                           | 適量       |
| ミニトマト(色々)                      | 適量       |
| ラデッシュ(ドット切り)                   | 適量       |
| バター(細かく切る)                     | 10g      |
| チリパウダー                         | 適量       |