



たけのこのステーキ

豪快に旬を味わう

材 料（4人分）

- たけのこ（アク抜きしたもの）…………… 800g
- だし…………… カップ2～3
- ④
 - 酒…………… 大さじ4
 - みりん、薄口しょうゆ…………… 各大さじ3
 - 砂糖…………… 大さじ2
 - オリーブ油、だししょうゆ、酒、バター… 各大さじ1
 - 木の芽…………… 10枚程度

作 り 方

- ① たけのこの根本は厚さ2cmほどの輪切り、真ん中はイチョウ切り、穂先はくし切りにします。
- ② 穂先以外をだしが入った鍋に入れ、④を入れて煮ます。
- ③ 煮立ったら落とし蓋をし、中～弱火で20分ほど煮ます。
- ④ 煮えたら、根本の部分と少量の煮汁を一緒に取り出します。
- ⑤ 取っておいた穂先を鍋に加えて煮ます。15分たったら火を止め、しばらく味を染み込ませます。
- ⑥ たけのこの汁気をしっかり切り、隠し包丁で切り込みを入れます。
- ⑦ フライパンにオリーブオイルを入れ、中火で焼きます。
- ⑧ 両面がこんがりきつね色になったら、だししょうゆ、酒、バターと刻んだ木の芽を入れます。
- ⑨ 香りがたって汁気がなくなったら火を止めます。お皿に盛り、フライパンに残ったソースをかけ、彩りに木の芽を添えたら完成です。



フルーツサンド

色とりどりの花が咲く

旬の素材で おいしいレシピ

作 り 方

- ① ボウルに生クリームと砂糖を入れて角が立つ寸前まで泡立てます。マスカルポーネとバニラエッセンスを加えてしっかり泡立て、冷蔵庫で冷やします。
- ② みかん、イチゴ、ゴールドキウイで花を作り、グリーンキウイで茎と葉を作ります。
- ③ ラップを長めに広げて食パンをのせ、クリームを塗り広げます。さらにフルーツの土台になるよう中央にたっぷりクリームをのせてフルーツを並べ、再びクリームで埋めるようにサンドします。
- ④ ラップで包み、切り口の目印をつけます。冷蔵庫で冷やしてから目印に沿って切ればフルーツサンドの完成です。

材 料（4～6人分）

- 食パン…………… 8枚切り1斤
- 生クリーム…………… 200ml
- 砂糖…………… 大さじ2
- マスカルポーネ 1パック（約120g）
- バニラエッセンス…………… 少々
- 旬のフルーツ
 - 小粒みかん…………… 2個
 - イチゴ…………… 大粒2個
 - キウイ（グリーン・ゴールド）各1個

わかばクッキング教室
十河 絹子

