

家族が喜ぶ、とっておきのレシピを
“月替り”で人気店のシェフが伝授!!

ちょっとひと手間
カンタン&コダワリ

鍋

ちょっと
ひと手間
プロの技

いばらき食のアンバサダー

リストランテ ダ フィオーレ
オーナーシェフ

眞中 秀幸



おいしいプレゼント企画が続々!

いばらき食と農のポータルサイト

「茨城をたべよう」



首都圏の台所を支える農業大県「茨城県」のサイト「茨城をたべよう」
には、抽選で厳選の農産物や加工品が当たるプレゼント企画など、
美味しい情報が盛り沢山!ぜひご覧ください!!

<http://www.ibaraki-shokusai.net/>



レシピ監修のシェフ

リストランテ ダ フィオーレ オーナーシェフ 眞中 秀幸

茨城県潮来市出身。2003年9月、「リストランテ ダ フィオーレ」を開業。2011年には、
同じ表参道エリアに「ラ フィオリータ」もオープン。イタリア料理をベースとしながら
和の食材や食器など日本の食文化を取り入れた自由な料理表現はファンが多い。TV・
雑誌等でも活躍する傍ら、食育授業の実施、地元茨城県をはじめとする食文化と地域
活性の企画等精力的に活動している。

しゃぶしゃぶ
豚肉と
クレソンの
しゃぶ



※写真はイメージです

豚肉とクレソンのしゃぶしゃぶ

[材料:4人分]

国産豚しゃぶしゃぶ用
……600g
クレソン……4束
お好みの葉野菜
(ホウレン草、春菊、レタスなど)
……適量
ローリエ……1枚
コンソメ(固形)……2個
エクストラバージン
オリーブオイル……50cc
塩、こしょう……適量
レモン……1個
柚子こしょう……適量
日本酒・水……適量(1:1)
バジル……適量(お好みで)

[作り方]

- ① 鍋に日本酒と水1:1を入れて沸かします。固形コンソメを入れて溶かし、塩・こしょうで調味する。
- ② ①にエクストラバージンオリーブオイル・ローリエを加えてしゃぶしゃぶ出汁の出来上がり。
- ③ 豚肉、クレソン、お好みの葉野菜をしゃぶしゃぶの要領で食べて下さい。お好みでバジルを加えればさらに香りよく頂けます。
- ④ 柚子こしょうとレモンを搾ってお召し上がりください。





牛肉のすき焼き にんにく風味

牛肉のすき焼き にんにく風味

〔材料：4人分〕

和牛すき焼き用(もも)
……600g
里芋……4個
クレソン……4束
長ねぎ……1本
にんにく……3片
バター……30g
割り下……適量
卵……2個

〔作り方〕

- ①里芋は茹でて、皮をむいて1/4にカットする。
- ②長ねぎは食べやすい長さにカットする。
- ③にんにくのスライスとバターを鍋に入れ、ゆっくりと弱火にかける。にんにくが色付いてきたら、すき焼き割り下を加えて温める。
- ④沸騰したら牛肉、野菜類を入れて完成。溶き卵で召し上がってください。



※写真はイメージです



鶏肉とトマトの洋風鍋

〔材料：4人分〕

とり肉……400g
ミニトマト……8個
じゃがいも……2個
たまねぎ……1個
ほうれん草……1/2束
にんにく……1片
バジル……適量
コンソメ(固形)……3個
水……適量
エクストラバージン
オリーブオイル……120cc
塩、こしょう……少々

〔作り方〕

- ①鶏肉は一口大にカットする。
- ②ミニトマトは湯剥きし、ほうれん草は食べやすい大きさにカットする。
- ③たまねぎは1~2cm幅にスライスし、じゃがいもは一口大にカットする。
- ④鍋にエクストラバージンオリーブオイルとにんにくのみじん切りを入れて弱火にかける。にんにくがうっすらと色付いてきたらたまねぎとじゃがいもを加えてかるく炒める。
- ⑤水と固形コンソメを入れて温める。
- ⑥沸騰したら鶏肉を加えて煮込む。鶏肉とじゃがいもに火が通ったらトマトとほうれん草を加え、かるく煮て塩、こしょうで味を整える。バジルを添えて完成です。





魚介の 辛い洋風鍋

[材料:4人分]

真たら……2切
秋鮭……2切
あさり……10個
トマト……2個
白ワイン……100cc
コンソメ(固形)……2個
たまねぎ……1個
にんにく……1片
とうがらし
……1/2本(種を取り除く)
イタリアンパセリ……適量
塩、こしょう……適量
エクストラバージン
オリーブオイル
……50cc、仕上げ20cc
水……適量

辛いのが苦手な方は
とうがらしは少量、または使用
せずに作ってください。

[作り方]

- ① 真たら、秋鮭はそれぞれ1/2にカットする。
- ② たまねぎは1cm幅のスライス、にんにくはみじん切りにする。
- ③ 鍋にエクストラバージンオリーブオイルとにんにくのみじん切り、種を取り除いたとうがらしを入れて弱火にかける。にんにくがうっすらと色付いてきたらたまねぎを加えてかるく炒める。
- ④ 鍋にあさりを入れ、白ワインを注ぎ、蓋をして1分加熱する。
- ⑤ ④に水と固形コンソメ、くし形にカットしたトマトを入れて温める。
- ⑥ 沸騰したら①の魚を入れて3分～5分煮て塩、こしょうで調味してエクストラバージンオリーブオイルをかけ、イタリアンパセリを手ちぎりして最後にちらす。



※写真はイメージです



牡蠣とかぶの 柚子鍋

[材料:4人分]

牡蠣……12個
かぶ……3株
柚子……1個
日本酒……200cc
寄せ鍋のつゆ……1袋(市販)
ボン酢など……適量

POINT/

牡蠣を洗うときは、
片栗粉をまぶしてから洗うと、
片栗粉が汚れや臭みをすって、
よりキレイになります。

[作り方]

- ① 牡蠣は良く水洗いして汚れを取り除く。
- ② かぶは皮をむき一口大の乱切り、葉は食べやすい大きさにカットする。
- ③ 鍋に日本酒とよせ鍋のつゆ、かぶを入れて火にかけます。かぶに火が通ったら、牡蠣を加えてかるく煮る。
- ④ 牡蠣に火が通る少し手前でかぶの葉と柚子の薄切りを加えて完成。
- ⑤ ボン酢等でお召し上がりください。



※写真はイメージです