

ふわとろオムライス

■ 4人分

所要時間 35分

作り方

■デミグラスソース

- ① フライパンにバターを熱し、しめじ・玉ねぎを加えてしんなりするまで炒める。
- ② 赤ワインを注ぎ、ワインが半分位になるまで煮詰める。
Aの調味料を加え、一煮立ちさせる。

■ハムライス

- ③ フライパンにサラダ油を熱し、玉ねぎとハムを中火で炒める。玉ねぎがしんなりしたら、ケチャップ・コンソメを加えてケチャップの水分を飛ばす。
- ④ ご飯に白ワインを加えてほぐしながら炒め、塩・砂糖・こしょうで味を調える。
お椀に詰め、お皿の真ん中にひっくり返して盛り付けておく。

■ふわとろ卵

- ⑤ ボウルに卵・塩・こしょう・生クリームを加え、箸で切るようにしっかり混ぜ合わせる。
- ⑥ 小さめのフライパン(直径18cm~20cm)にバターを入れて中火強で溶かす。
卵を一気に入れ、フライパンを前後にゆすりつつ、箸又はゴムべらで、絶えず卵液を混ぜ火を通す。
- ⑦ 超半熟状態になったら火を止め、15秒位待つ。
卵の外側をフライパンからはがす。
フライパンをお皿の近くまで移動させ、卵を滑らすようにご飯の上のにのせる。

材 料

■デミグラスソース

バター	大さじ1 (12g)
しめじ	1/2パック (50g)
玉ねぎ (薄切り)	1/2個
赤ワイン又は酒	大さじ4
A デミグラスソース缶	150g
水	100cc
コンソメの素	小さじ1
砂糖・ケチャップ	各小さじ2~
しょうゆ	小さじ1
ウスターソース	小さじ1

■ハムライス

サラダ油	大さじ1
玉ねぎ (薄切り)	1/2個
ロースハム (5mm角)	2枚
サラダ油	大さじ1
ケチャップ	大さじ4
コンソメの素	小さじ1
ごはん	500g
白ワイン又は酒	大さじ2
塩・砂糖	各小さじ1/2弱
こしょう	少々

■ふわとろ卵 (1人分の分量)

卵	2~3個
塩・こしょう	各少々
生クリーム又は牛乳	大さじ2~3
バター又はサラダ油	大さじ1

Check Point

フライパンは新しいフッ素加工のものを使います。
卵は強めの火加減で。
1分以内に完成出来るように、手早く仕上げましょう！
練習すればお店の仕上がりになりますよ♪

■ 4人分



作業時間 15分

ヨーグルトムース

材 料

■ オレンジジュレ

粉ゼラチン（水で戻す） 小さじ 1/2
オレンジジュース 80cc

■ ヨーグルトムース

B [粉ゼラチン 4g
水 大さじ 1.5
プレーンヨーグルト（常温） 150g
砂糖 35g
洋酒（あれば） 小さじ 1/2
生クリーム 80cc
ブルーベリー等あれば 適宜

作り方

- ① Bを器に混ぜ合わせ、10分位おいて戻しておく。
- ② ジュースを耐熱容器に入れ、レンジで軽く沸騰させる。戻したゼラチンを加えて溶かし、冷蔵庫で冷やし固める。固まれば、フォークでクラッシュ状にする。
- ③ ボウルにヨーグルト・砂糖・洋酒を混ぜ合わせ、湯煎で溶かしたAのゼラチンを加え、手早く混ぜる。

*もしダメになった場合、湯煎で溶けます。

- ④ 別のボウルで、6分立てにした生クリームも優しく混ぜ合わせ、器に等分して冷蔵庫で冷やし固める。
- ⑤ ムースの上に、②のジュレ・フルーツ等を添える。

* 6分立て



Check Point
ヨーグルトは常温にした方が失敗しにくいです。冷たいヨーグルトに、ゼラチンを入れるとダメになりやすいです。

白身魚のカレームニエル

材 料

白身の魚（鮭・タラなど） 4切れ
塩ひとつまみ（1切れ）、こしょう少々
[カレー粉 大さじ 1
小麦粉 大さじ 2
サラダ油 大さじ 1
バター 大さじ 1（12g）
レモンスライス 4枚
好みの生野菜 適量

■ 4人分



所要時間 20分

作り方

- ① 魚の両面に、塩を振って10分くらい置く。
ボウルにカレー粉と小麦粉を混ぜ合わせ、ムニエルの衣を作り、魚の汁気をペーパーで拭き取ってから、全体にまんべんなくまぶす。
- ② フライパンにサラダ油を敷き、魚の皮を下にして並べ中火にかける。きつね色になれば、反対側もきつね色に焼いてバターを落とす。
- ③ 器に②を盛り、レモン・好みの生野菜等を付け合せ、お好みでタルタルソースを添える。

■ タルタルソース

マヨネーズ大さじ 3・ゆで卵（粗みじん切り）1/2個、玉ねぎ（ 〃 ）小さじ 2・パセリ 小さじ 1、あればピクルス（ 〃 ）小さじ 1、砂糖・塩・こしょう・レモン汁 各少々を混ぜる。

Check Point
魚は加熱する直前ではなく、10~20分前に塩をふるのが基本。余分な水分を出すことで、臭みを取り除きます