



写真はイメージです

ボルシチ(4人分)

材料

- 牛すじ肉:400~450g
- ビーツ:500g
- バター:15g
- 玉ねぎ【細かく刻む】:中1個
- にんにく【スライス】:2かけ
- 牛すじストック(茹で汁):1.2~1.3ℓ
- 人参【皮を剥き乱切り】:大1本
- ジャガイモ【皮をむいておく】:中4
- セロリ【細かく刻む】:1本
- ブイヨン:1本
- 味の素固形コンソメ:3個(スープの量によって数を調整)
- きゃべつ【ザクザクと大きめに切る】:小1/4個
- 塩・コショウ:適宜
- マスカルポーネ:適量
- ディル:適量

作り方

牛すじの下処理

1. 牛すじを鍋に入れて、かぶる程度の水(分量外)を加えてフタをせず加熱する。グラグラと沸騰してきたら、中火にして5分ほど加熱する。
2. 火を止め、ザルにあげ水でよく洗い、好きな大きさに切る。(大きめに切る)
3. 圧力鍋に牛すじ、水、お酒、生姜、ネギの青い部分を入れ、フタをし加圧する。(加圧後約15分)
4. 加圧時間が終了したらそのまま余熱で放置し、圧力が下がったらフタを開け調理していく。

※圧力鍋によって、加圧中の火力調整の方法が異なります。詳しくは取扱説明書をご覧ください。

1. 牛すじを下処理している間に具材を準備する。
2. 下処理した1の牛すじと他の材料を圧力鍋に入れ、フタをし加圧する。(加圧後弱火で約20分)
3. 加圧時間が終了したらそのまま余熱で放置し、圧力が下がったらフタを開け、浮いている余分な油や灰汁を取り除く。
4. 仕上げに塩コショウで味を調べ、お皿に盛りつけたらマスカルポーネとディルを乗せて出来上り。



写真はイメージです

ポークカツレットパルミジャーノの香り(4人分)

材料

- 豚ロース肉:400g
- 生パン粉(ソフト):100g
- パルメザンチーズ:40g
- サラダ油:適宜
- アーモンドパウダー:40g
- バター:適宜
- レモン:2/3個
- 強力粉:適宜
- 卵:適宜
- 塩・コショウ:適宜

作り方

1. 生パン粉をミキサーにかけ、細かくし、アーモンドパウダーとパルメザンチーズを加え、よく混ぜる。
2. 豚ロース肉に軽く塩コショウをして、強力粉、卵をつけ、1の中に入れ、全体につける。
3. フライパンにサラダ油を適量入れ、温めてから、バターを入れ、中火でバターが軽く溶けたら、2の両面を色よくソテーする。
*ポイント:サラダ油は、肉を揚げるイメージではなく、肉がひたひたになる位の量で、なるべく少ない量でソテーする。
4. 1/6にカットしたレモンと、お好みのトッピング野菜と一緒に盛りつけ完成。

トッピングは色合いを考えておこなう

- ジャガイモ
- 枝豆
- キャベツ
- 黄色人参
- ブロccoli
- クラウンズッキーニ