

Easy Cooking

今月号は、レストランサルテシェフ 三木 宏さんです。

Let's Cooking!!

- 1 マッシュルーム・エリンギ茸・椎茸を3mmのスライスにし、しめじは1本1本ほぐします。
- 2 玉葱はみじん切りにします。
- 3 トマトは皮を湯むきし5mm程度の角切りにします。
- 4 エストラゴン（タラゴン）の酢漬けをピンから取り出し葉をつまみ、みじん切りにします。
- 5 フライパン又は、鍋にバターを2/3（20g）入れ茸類を入れ強火でソテーし香ばしさをだし、キツネ色をつけます。色がつけば②の玉葱を入れ弱火にて玉葱の甘味が出るまでゆっくりソテーして、白ワインを入れ煮詰めます。水分が無くなるころに、製品のデミグラスと水又はチキンブイヨンを入れ10分位煮込みます。缶の内側についたものもきれいに使いましょう。
- 6 ③のトマトを2/3と④のエストラゴンのみじん切りとその汁を加え、強火で沸かし、沸いたら弱火でさらに10分から15分煮込みます。
- 7 仕上げに残りのトマトを入れ、塩・胡椒しパセリのみじん切りを入れ、1/3のバターを入れて出来上がりです。残ったら小分けし、冷凍しておきましょう。



シャスールソース 狩人風 (15名様分)

シャスールソース狩人風はキノコをふんだんに使ったデミベースのソースです。チキン・ビーフ・ポーク・牛仔・ハンバーグのソテー又はフライ等によく合います。ソースの中に香草のエストラゴン（仏）タラゴン（英）が入ります。豊かな風味があり、別名「グルメのハーブ」とも言われ、フランス料理に利用されるスパイスです。



材料・調味料

マッシュルーム……50g
シメジ……50g 椎茸……50g
エリンギ茸……50g
玉葱……100g バター……30g
白ワイン……90cc
デミグラスソース……1缶（290g）
水又はチキンブイヨン……90cc
エストラゴン（酢漬け）……10g



エストラゴン酢漬け汁……36cc
パセリ（みじん切り）……10g
トマト……60g（1個）
塩・胡椒……少々

大西先生の栄養効果診断 【椎茸】

①血圧を下げ、血液をさらさらに ②強い骨・歯を作り、骨粗鬆症を予防 ③身体の免疫を高め、疲労回復 ④便秘の予防・解消 ⑤抗ガン作用 ⑥このような効果が期待できます。スポーツをする方へ 骨折や捻挫、トレーニング時、試合の前後など摂取して頂くと、ビタミン B 類や D が含まれているので、傷の回復を早めたり、筋肉の機能をよくする働きがあると言われています。



管理栄養士
にしやすこ
大西 泰子
セントラルスポーツ（株）