

Easy Cooking

今月号は、レストランサルーテシェフ 三木 宏さんです。

Let's Cooking!!

- 1 野菜類は粗めにみじん切りにします。
- 2 フライパンに油を入れポークを入れ炒めます。
(塩・胡椒はしません) 炒めたら金のザルに移し、油気を取ります。
- 3 鍋にバターを半分入れ①を入れ炒めます。火の入りにくい食材から順に入れ、軽く炒めたら小麦粉と②を入れ炒めます。
- 4 ③にクリーム(20%)・マギーブイヨン・ナッツメグ入れなじんだらベシャメルを入れてコトコトと煮詰めます。(鍋の底を焦がさない様に杓文字でかき回します。)
具の濃度は、杓文字に乗せて斜めにします。中々落ちないのは硬過ぎです。その時は牛乳でのばしましょう。「ボテ」と落ちる程度にして残りのバターを入れ塩・胡椒で味を整えます。余熱が取れたら卵黄を入れます。
- 5 鍋からパイレッシュ(タッパ)に入れて余熱を取り冷蔵庫で冷まします。冷ました後具がキレイにはがれるようにバターをぬっておくとよいでしょう。
- 6 冷めた具を適当な大きさに丸めます。(コロケの形)
- 7 小麦粉を付け玉子・パン粉をつけて仕上げます。
- 8 170度のオイルでこんがりキツネ色が付くまで揚げます。
目安として下に沈んだコロケが上がってくればOKです。
お好みでトマトソースなどをかけてお召し上がりください。

材料・調味料 (6人前) 1人前 100g

- ポーク又はビーフ(挽肉)…150g
- マッシュルーム(缶)ホール又はスライス…30g
- または、生のマッシュルームだと1人前…1個
- 玉葱…40g ○人参…30g ○椎茸…5個
- マギーブイヨン…3g ○市販のベシャメル(ホワイトソース)…500g
- 小麦粉…20g ○バター…25g ○ナッツメグ…少々
- 卵黄…1個 ○クリーム(20%)…18cc ○塩・胡椒…少々
- パン粉付け…粉・全卵・パン粉



参考 ベシャメルの変わりに蒸したポテトに変更したり、カレー粉・マカロニを入れる料理もあります。

クリームコロケ (6人分)

今回は、レストラン『サルーテ』で限定販売している「埼玉産 黒豚のクリームコロケ&タマシャモ」の中のクリームコロケをご紹介します。ご家庭でも真似できる本格レストランの味!! お子様も大喜び間違いなしの一品です。ぜひ作ってみてくださいね♪

