

2人の料理家が考案

## 貝印のキッチンツールで作る おいしいレシピ



料理教室を主宰している料理家のお二人に、  
秋らしいレシピを教えてくださいました。

### ほたてのムニエルを 黄色のソースで

時短で簡単に作れるほたてのメインディッシュ。  
色鮮やかな盛りつけは、おもてなしにもピッタリです。

#### 材料 (4人分)

スナップエンドウ、ミニトマト	〈黄色のソース〉
……………各適量	生クリーム……………大さじ4
ほたて(生食用)……………12～16個	ノンオイルドレッシング
塩、こしょう、小麦粉、オリーブオイル	(バジル／市販)……………大さじ1
……………各適量	ターメリック……………適量
レモン、バジルの葉……………各適量	

#### 作り方

- ①フライパンに水と少量の塩(分量外)を入れ、火にかけて沸騰させる。筋を取ったスナップエンドウ、ヘタを取ったミニトマトを入れて軽くゆでて火を通す。
- ②①を冷水に入れ、スナップエンドウはさやに切れ目を入れて片面をはがす。ミニトマトは皮を取り除く。
- ③ほたてに塩、こしょうをし、小麦粉を両面につける。Solidaチタンコートフライパンにオリーブオイルを入れて熱し、ほたての両面を焼いて取り出す(ほたての表面に焦げ目をつけ、中は少しレアに)。
- ④③のフライパンに生クリーム、ノンオイルドレッシング、ターメリックを入れ、ゴムべらで混ぜて「黄色のソース」を作る。
- ⑤③を皿に盛りつけ、④のソースをかける。②を添え、レモン、バジルの葉を飾る。

このレシピで  
使った  
キッチンツール

#### TVS Solida チタンコートフライパン24cm

20万回以上の耐摩耗試験をクリアした耐久性の高いチタンコーティング。底面がフラットで洗いやすく、フッ素が削れにくいのが特徴。

品番:DW-9252 ¥6,480



レシピを紹介してくれたのは

時短料理&テーブルコーディネート、フラワーデザイナー 井上一恵 先生  
フレッシュフラワー&ブリザードフลาวースクール、テーブルコーディネート&時短料理教室を兼ね備えた「Flower studio JARDINET TOKYO」主宰。料理にまつわるテーブルのトータルな提案を得意とする。

### かぼちゃのマフィン ～かぼちゃのサラダ添え～

オープンiraずの天然酵母パンとほくほくのかぼちゃサラダ。  
どちらもかぼちゃの優しい甘みを活かしたレシピです。

#### 材料

〈かぼちゃのマフィン〉 (直径5cm、5個分)	〈かぼちゃのサラダ〉 (4人分)
かぼちゃ(ゆでて潰したもの)……………50g	かぼちゃ……………中1/4個(400g)
無塩バター……………10g	くるみ……………40g
A 国産強力粉……………150g	パンチェッタ……………50g
きび砂糖……………大さじ1	B 粒マスタード……………大さじ2
天然塩……………小さじ1/3	はちみつ……………大さじ1
有機天然酵母……………2g	オリーブオイル……………大さじ1～2
(ホシノ天然酵母の生種……………大さじ1)	塩、こしょう……………各少々
水……………70ml	
かぼちゃの種……………適量	

#### 作り方

- ①ボウルにかぼちゃ、無塩バターを入れて混ぜ合わせる。Aを材料の上から順に加え、生地がひとかたまりになるまで混ぜ合わせる。生地が2倍にふくらむまで置く(一次発酵)。
- ②①を5等分にして成形し、表面にかぼちゃの種をつける。
- ③②をo.e.c.中華鍋に並べて蓋をし、生地が1.5倍ほどにふくらむまで約1時間おく(二次発酵/冬場はここで15秒ほど火にかける)。
- ④③の生地がふくらんだら、強火で30秒、弱火で3分火にかける。裏返して強火で15秒、弱火で3分焼く。
- ⑤③をもう一度裏返し、弱火で5分、さらに裏返して弱火で5分、合計16～17分蓋をして焼く。
- ①かぼちゃは、わたと種を取り除いて蒸すか、ラップでふんわり包み、500Wの電子レンジで約5分、柔らかくなるまで加熱する。
- ②①を一口大に切り分け、大きめのボウルに入れる。
- ③くるみはフライパンで炒り、1cm幅に切ったパンチェッタと一緒に②のボウルに加えて軽く和える。
- ④別のボウルにBを入れて混ぜ合わせる。塩、こしょうを加えて味を調えてドレッシングを作り、器に入れる。
- ⑤③を皿に盛り、④を添える。

このレシピで  
使った  
キッチンツール

#### o.e.c.中華鍋28cm(ふた付)

IHと相性のよい材質を使用。熱効率がよく、炒め物などがシャキッと仕上がります。深さを活かした緩やかなカーブは、具だくさんの料理に最適。  
品番:DY-5205 ¥19,440



レシピを紹介してくれたのは

フードライフデザイナー 深田和恵 先生

「Kazue(和・恵)フードライフキッチン」主宰。パン、イタリアンを中心に、和食材と発酵食品を活かした無添加で健康的なオリジナルレシピを教える。マクロビオティックなどの理論を取り入れた五感を呼び覚ますレッスンを展開。

