秋の実りをまるごと！クッキング特集

料理の腕は天下一品！　室蘭・登別で活躍する和食・洋食・中華の『料理の鉄人』に、秋の味覚を楽しむレシピを教えてもらいました。

今日の献立に頭を悩ます主婦にはちょっと嬉しい、そして美味しい料理を囲んで家族もハッピー♪

今が旬の野菜やお魚を使ったおかずレシピ、「こんな味かな～」と思ったらお店でも食べることができますよ（仕入れ状況で変わることもあります）。

旬の食材は栄養たっぷりでお値段も手頃でもの、使わない理由はありません！

家庭で手軽に作れて、プロの味。レパートリーを増やすチャンス、お母さんの腕の見せ所です♪

隠れ家　北の炙りや

トマカツ

材　料（1～2人前）
トマト…1個
人参…1／4本
じゃがいも…1個
小麦粉・卵・パン粉…適量
［ソース］
トマト…1個
玉ねぎ…1／2個
ピーマン…1／2個
アボガド…1／2個
オリーブオイル…15cc
塩・コショウ…少々

作り方
1. 最初にソース作り。玉ねぎ・ピーマンをみじん切りにする。アボガドは5mm 位の角切りにする。
2. トマトを熱湯で皮を湯むきして種をとり1 cm 位の角切りにする。
3. ①と②をすべてボールに入れ、オリーブオイルで和えて塩・コショウで味をととのえる。
4. 人参・じゃがいもを千切りし、サラダ油で素揚げする。
5. トマトを5枚の輪切りにする。切ったトマトに小麦粉・卵・パン粉の順でつけ、180 度の油で３分ほど揚げる。
6. ⑤で揚げたトマトとソースを交互に乗せて積み上げ一番上に④を乗せれば出来上がり!

ワンポイント
トマトは生でも食べられる物なので高い温度で素早く揚げるトマトをカラッと揚げるのがおいしく食べるコツ中は熟々ジューシーなトマト、外はカリッとサクサクの食感を楽しんでください。

自称他称を問わず、美食家たちの隠れ家的なお店になっていると評判の創作居酒屋「隠れ家 北の炙りや」曽野部 十興さんにトマトのフライ「トマカツ」のレシピを教えてもらいました！

お店には、他店では味わうことができない自慢の逸品ばかり、創作料理はお任せ下さい♪

材料を揃えたら15分程度で作れる「トマカツ」盛り付けると高さが20㎝オーバー！トマトが苦手なお子さんも喜んで食べてくれますよ♪

揚げものだけど材料は全て野菜!!ひとつの料理で野菜をたっぷり食べられるのが嬉しいですね♪トマトは揚げることにより甘みと酸味が絶妙になり、ビールに最適です！

おいしく作るコツはトマトをカラッと揚げる事。もちろん生でも食べられる物なので高い温度の油でサッと揚げましょう。

お店では600円とリーズナブルな料金で提供中。まずはお店で食べてから挑戦してみては！

隠れ家　北の炙りや
室蘭市中島町２丁目 24 - 18
営業時間 17：00～23：00
休日　日曜日
電話　0143-46-3018

ミハス

かぼちゃのスープ

材　料（５皿分）
かぼちゃ…350g
メークイン…150g
玉ねぎ(薄切り)…50g
牛乳…500cc
生クリーム…50cc
バター…20g
塩…適量
クルトン・クリーム・
パセリのみじん切り(飾り用)

作り方
1. かぼちゃとメークインは皮を剥いた分量です。それぞれ3cm程度の乱切りにしておく。
2. 玉ねぎは鍋で透明になって甘みが出るまで炒める。その鍋に①のかぼちゃとメークインを入れ、浸る程度のお水と塩を1つまみ入れて茹でる。
3. ②の水分が1cm程度になったら火を止め、ミキサー又はポテトマッシャー等でペースト状にする。
4. 弱火で温めながら牛乳を少しずつ加えてのばしていく。温まったら火を止めて生クリーム・バターを加え、塩で味を調える。
5. スープ皿に取り分け、クルトン・クリーム・パセリで飾りつけをしたら出来上がり!

ワンポイント
茹で上げて火を止めるタイミングはお湯の量!多すぎてもスープが水っぽくなったり、少なすぎてもミキサーが回りにくくなるので鍋底1cm程度のタイミングで火を止めましょう。お塩は控えめに、かぼちゃの味を楽しんでください♪

簡単そうだけど「こんな感じで良いのかしら?」的なかぼちゃのスープ。この際しっかり教えてもらいましょう！

教えてもらったのは三八のオーナーシェフ・中川さんです！

目にも鮮やかな黄色のスープは、いかにも栄養タップリーと主張しているかのようですね♪

今は本当にかぼちゃが美味しい季節。余計な手を加えなくても、かぼちゃにお塩、バターでコクを出すと味の濃い美味しいスープが作れます。

茹でるときは水分を飛ばしすぎるとフードプロセッサーなどが回りにくいので、お鍋の底に1cm程度のお湯が残るくらいで火を止めましょう。

今は色々なお料理グッズがありますが、その中の一つ、ブレンダーが1本あると簡単にスープも作れます。もちろんポテトマッシャーでもOK！

作る前にプロの味を確認したいなら、お店では1人前480円で提供中！

ミハス
登別市富士町２丁目 14-2
営業時間　【Lunch】11:30～14:30
【Dinner】17:30～22:00
※オーダーストップ 30 分前
休日　月曜・第２日曜
電話　0143-85-3838

旬菜ダイニング　福わらい

春雨と茄子のガーリック風味蒸し

材　料（4人分）
※［万能ソース］は前日に作っておく
茄子…2本
春雨(もどして)…80g
万能ネギ(小口切り)…10g
干しエビ(もどして)…10g
葱油…適量
［にんにく醤］
にんにく(みじん切り)…40g
揚げにんにく(みじん切り)…20g
上白糖…小さじ1
塩…小さじ1／2
葱油…30g
［万能ソース］
春菜(パクチー)…15g
干しエビ…５g
醤油…大さじ12(130g)
ナンプラー…小さじ1
上白糖…小さじ1／2
水…大さじ4

作り方
1. ［にんにく醤］は材料を全部合わせておく。［万能ソース］は小鍋に材料を全部入れて、一度沸かして一晩置いておく。
2. 茄子は皮をむき、縦に4分割。水で戻した干しエビをみじん切りにする。
3. ②の茄子とにんにく醤15gを合わせてお皿に並べ、みじん切りにした干しエビを上に乗せる。
4. 春雨とにんにく醤10gを合わせ、③の上に乗せたら8～10分強火で蒸す(レンジ800Wでも可)。
5. 蒸し上がった④に万能ネギを乗せて熱した葱油をかけ、前日に作った万能ソースをかけて出来上がり!

ワンポイント
生のにんにくから［にんにく醤］を作った方が良い。難しい場合はフライドガーリックでもOKです。揚げにんにく(みじん切り)は、にんにくを細かく叩いてから水にさらし、水気をしっかり切って 170～180℃の油で揚げる。

祝！開店2周年!!ランチから宴会まで何でもおまかせの中国料理「福わらい」福田代表には、にんにくの風味が食欲をそそる一品を教えてもらいました！

今回のお料理は、茄子の淡白な持ち味を2種類のにんにく風味で生かし、他の料理にも使える万能ソースで味わってください。

このソースは覚えてしまうと蒸し料理はもちろん、しゃぶしゃぶ等も美味しくいただけるので是非おためし下さい♪

蒸し料理は素材本来の旨さを閉じ込め、ヘルシーな調理方法なのはご存じの通りですね。中華といえば炒め物も想像しがちですが、シンプルな素材の味をソースで楽しむテクニックを覚えると料理の幅も広がりますよ☆

葱油・干しエビ・ナンプラーはスーパーで手に入ります。事前に「みてネッとの料理」と御予約頂ければ単品でも、コース料理の一品でもOKです！

旬菜ダイニング　福わらい
室蘭市中央町2−3−16
営業時間　11:30～14:00(Lo13:45)
17:00～22:00(Lo21:00)
休日　日曜日
(毎金曜日、第１～第３土曜日はランチ休み)
電話　0143−22−7070

イタリア料理　クレド

カリフラワーのグラタン

材　料（2人分）
カリフラワー…250g(可食部分のみ)
牛乳…100cc
自然塩…小1／2
砂糖(好みで)…小1／2
にんにく(薄切り)…1片
パン粉…大2
EXオリーヴオイル…大2
パルミジャーノチーズ(すりおろし)…大2～
白胡椒…適量

作り方
1. カリフラワーは房の可食部を厚め（1cm程度）にスライスする。鍋に牛乳・塩・にんにくとカリフラワーを入れ、弱火でゆっくり柔らかくなるまで蒸し煮する（20～30分程度）。
2. オーブンを200度に予熱する。
3. ①を火から下ろし、フードプロセッサー（なければポテトマッシャー）でペースト状にし、塩・白胡椒で味を調える。チーズをかけるので「薄いかも」と感じる程度でよい。
4. 耐熱容器に入れ、パルミジャーノチーズ・パン粉を全体にふりかけ、オリーヴオイルを回しかけて200度のオーブンで焼き色がついたら（10分程度）出来上がり♪

ワンポイント
水分が蒸発しやすいお鍋なら牛乳の量を適時増やしてください。その場合、牛乳は吹きこぼれやすいので注意!少量の牛乳でゆっくり火を通すのが濃厚なカリフラワーの味を楽しむコツ♪

素材の味を楽しむことはベテラン（一）のクレド・佐々木シェフに教えてもらいました！

伊達産のカリフラワーは春と秋の2回出回ります。カリフラワーのレシピってなかなか見つけられず、サラダが中心になりがちですが、今回はグラタンを教えてもらいました♪

蒸し煮に適した鍋があると安心ですが、どうしても水分が蒸発してしまうなら牛乳を多めに。ゆっくりゆっくり火を通すことでカリフラワーのでん粉が甘み成分に変身！

お砂糖はお好みでどうぞ。自然塩が野菜の甘みを引き出してくれるので、お砂糖無しでもOKです！

牛乳で火を通した濃厚なカリフラワーの風味にビックリ！優しい味に癒されますよ。季節のメニューとしてお店で食べられますけど、仕入れ状況によるので確認してくださいね♪

「上手に作れなかった…」という方はどうぞお気軽にご相談ください。

イタリア料理　クレド
室蘭市中島町１丁目 38-14
営業時間　11:30～15:00(Lo14:00)
18:00～22:00(Lo20:30)
休日　木曜日
(毎金曜日、第１～第３土曜日はランチ休み)
電話　0143-84-1988

彩食茶房　松の実

さんまとの茄子の揚げだし きのこあんかけ

材　料（4人分）
さんま…2尾
茄子…2本
きのこ(落葉、しめじ、まいたけ)…適量
だし汁6：みりん1：醤油1
片栗粉…少々
薬味…大根おろし・おろししょうが・きざみネギ・きざみ海苔(お好みで!)

作り方
1. さんまは3枚におろし、小骨を抜き（包丁で骨切りしても良い）3分の1にカットしておく。
2. 茄子は縦・横に4分割し、皮にかくし包丁を入れる。落葉きのこは塩水に30分ほど漬けて虫を出し、さっと茹でておく。しめじ、まいたけは小房にわける。
3. 茄子を素揚げし、さんまは薄く片栗粉をまぶして180度の油で揚げる。
4. 出し汁・みりん・醤油を鍋に入れ、沸騰したらきのこを入れて火を通す。水溶きの片栗粉を入れてとろみをつける。
5. ③の茄子とさんまを盛りつけ、④をかけて、天盛りに薬味をのせて完成!

ワンポイント
ボリューム出すのに、水切りした豆腐（おすすめは木綿豆腐）に薄く片栗粉をまぶし、揚げた物を入れてもおいしいです!

食欲の秋、真っ盛り。旬の美味しい食材が盛りだくさんの季節、いつも以上にごはんのおかずが美味しくなりますね！

彩食茶房「松の実」松永代表に「さんまと茄子の揚げだし きのこあんかけ」を教えてもらいました。

短時間で本格的な和食料理が味わえちゃうこのレシピ。家での晩酌を楽しみしているお父さんも大喜び♪きのこは種類を問わず何を使ってもOK。

小骨の多いサンマは、ちょうど一手間「骨切り」をして、お子様でも食べやすくしましょう。かくし味にごま油で中華風にも。時間がないときはポン酢（薬味はもみじおろしがオススメ!!）で時間短縮！等々、「わたし流」にアレンジするのも楽しいですよ。

薬味の生姜は、市販のチューブに入った生姜ではなく、自分ですり下ろした生姜の方がずっと香りが良いのでお是非どうぞ。

彩食茶房「松の実」
室蘭市八丁平4丁目44-4
営業時間　11:30～14:00
17:00～21:30
休日　水曜日
(但し、祭日・GW・お盆の日は営業)
電話　0143-83-6233