

令和2年度「食料及び生計の保障」農業遺産継承委託事業

愛媛・南予の日本農業遺産を 柑（感）じる新メニュー



2020年11月

一般社団法人全日本司厨士協会四国地方本部愛媛県本部

ごあいさつ

私たちの身近に、ごくあたりまえにある、みかん、伊予柑、晩柑類、香酸柑橘。

この柑橘たちは、生産者の方々に支えられ、受け継がれてきた大切な宝物。

日本農業遺産に認定された、「愛媛・南予の柑橘農業システム」は、石垣を積んだ段々畑の特異な地形条件下にあっても、生産技術の伝承、太陽の恵みと地域循環型農業の確立により、高いサステナビリティ（持続可能性）を有し、新しい柑橘を生み出すばかりか、柑橘の搾りかすをえさに、みかんフィッシュや、愛媛あかね和牛といった、品質の高い食材を育てている。料理人の創作意欲をそそるのに十分な柑橘の香りと酸味、フレッシュ感。そして、捌いている間にもさわやかな香りが立つ、みかんフィッシュたち。かみしめるほどに旨みを増していく愛媛あかね和牛。

柑橘農業システムから生み出される、素晴らしい食材との出会いを、フレンチで、スイーツで、身近なパンや軽食にして、みなさまに食べていただきたい。

また、私たちフレンチの料理人が開発したレシピを、飲食店の方々にも活用していただき、南予で、愛媛で、この柑橘農業システムのサステナビリティ（持続可能性）を、飲食業界からも支えていこうではありませんか。

一般社団法人全日本司厨士協会四国地方本部愛媛県本部

会長 清家 修平

愛媛・南予の日本農業遺産を柑(感)じる新メニュー 一覧

◆清家 修平 シェフ (レスパスコレーション利楽 総料理長) 【東温市】

通番	料理名	使用柑橘	販売予定・お問い合わせ先など
1-1	宇和島サーモンのマリネ 自家製ピクルスのカクテル仕立て	みかん	○11月下旬より、店舗で提供予定 【住所】 東温市見奈良1110 【電話番号】 089-955-1126
1-2	媛っこ地鶏むね肉 海老ムースのスタッフアー 内臓とともに	レモン	
1-3A 1-3B	河内晩柑コンフィチュールのためのスコーン (ニズコンフィチュールとのコラボ)	河内晩柑	

◆近藤 和之 シェフ (パンのある暮らしPutit Paris オーナーシェフ) 【松山市】

2-1	みかんシュバイツァー	みかん	○現時点で未定
2-2	パン オ ショコラ 甘夏ダイヤモンド	夏みかん	○土日祝日限定(店頭販売) 【住所】 松山市畑寺4丁目14-23-1 【電話番号】 089-916-5546
2-3	伊予灘の らぶかん (既存商品を日本農業遺産メニューとして レシピ提供)	伊予柑 清見 レモン	○土日祝日限定 (JR四国・伊予灘ものがたり車内で 限定提供中)

◆織田 尚樹 シェフ (ベイサイドレストラン ブラン・ブルー 料理長) 【新居浜市】

3-1	戸島一番ブリのスモーク 柑橘のソースを添えて	みかん キャビアライム	○11/19(木)から店舗で提供 【住所】 新居浜市垣生3丁目323 【電話番号】 0897-45-4501
3-2	みかん鯛の洋風てまり寿司 伊予柑のソース	みかん 伊予柑 キャビアライム	

◆神原 佳考 シェフ (ますや旅館 オーベルジュ オーナーシェフ) 【今治市】

4-1	アボカドのブルーテ 柑橘ジュースのエスプーマ キャビアライム添え	みかん キャビアライム	○11/19(木)~11/30(月)「日本 農業遺産柑橘スペシャルコース」 の一部 として提供(要予約) 【住所】 今治市大西町宮脇甲1416-3 【電話番号】 0898-53-2104
4-2	酒粕とオレンジジュースのムース ニズコンフィチュールの柑橘のドレッシングソース	みかん、ゆず ブラッドオレンジ ライム、レモン	
4-3	戸島一番ブリマリネの炙り焼き 優しいディアブル風 みかん塩の大根おろしを添えて	みかん キャビアライム	
4-4 参考 レシピ	みかん鯛のアラ身のブランダード タルト仕立て みかんパウダーの香りと共に	みかん	
4-5 参考 レシピ	みかんサーモンのパータ・ブリック包み焼き 秋薩摩芋のパルマティエ風みかん香る白ワインソー ス	みかん ベルガモット	
4-6 参考 レシピ	みかん鯛と戸島一番ブリの秋のスープ仕立て 地元酒粕とスパイスの香りを添えて	みかん	



◆三好 宏 シェフ (POLPOポルポ オーナーシェフ) 【八幡浜市】			
5-1	しらすとマーマレードのピザ ゴルゴンゾーラ風味	ゆず みかん	○11月19日(木)から提供 【住所】 八幡浜市新町281-1 【電話番号】 0894-20-8001
◆佐野 栄一 シェフ (ケーオーホテル 総料理長兼料飲支配人) 【今治市】			
6-1	愛媛甘とろ豚の西京焼 蜜柑の香り	みかん	○今後作成するレシピ集において レシピを提供
6-2	みかん鯛の蕪蒸し 柑橘の餡かけ キャビアライムを添えて	伊予柑 みかん	
6-3	ブラッドオレンジのマフィン	ブラッドオレンジ みかん	
6-4	ノワゼッティーヌ	みかん	
◆上野 拓真 シェフ (東京第一ホテル松山 料理長) 【松山市】			
7-1	みかん鯛のポワレ バンプランソース サンク・コンフィチュール添え	甘夏 河内晩柑 レモン	○2021年スプリングフェアの メニューとして提供予定 【住所】 松山市南堀端町6-16 【電話番号】 089-947-4411
7-2	媛っこ地鶏のソテー みきゃん南蛮風	甘平 不知火	
◆篠原 伸明 シェフ (欧風レストランSHINOHARA オーナーシェフ) 【新居浜市】			
8-1	愛媛あかね和牛のシチューパン	河内晩柑	○11/19(木)から提携先のパン屋 にて店頭販売 【販売店舗名】 Boulangerie Fukusuke(パン) 【住所】 新居浜市郷1丁目3-7 【電話番号】 0897-47-5510
8-2	みかんのティラミス	みかん	○11/19(木)から当店のコースの デザートとして提供(要予約) 【住所】 新居浜市西の土居町2-17-6 【電話番号】 0897-34-2761
◆手塚 洋介 シェフ (道後温泉ふなや 洋食料理長) 【松山市】			
9-1	みかん鯛の塩みかんマリネ キャビアライムを添えて	みかん キャビアライム 河内晩柑	○2021年1月14日頃からディナー コースの一部として提供予定 【住所】 松山市道後湯之町1-33 【電話番号】 089-947-0278
9-2	みかん鯛のア・ラ・ヴァプール 塩みかん(完熟)のブル・ブラン	みかん	
9-3	愛媛あかね和牛もも肉(イチボ)のロティ 伊予柑風味のソースビガラード	伊予柑 みかん	

清家 修平

1-1 カテゴリー (フレンチ)

料理名	宇和島サーモンのマリネ 自家製ピクルスのカクテル仕立て	料理の画像 または デッサン
氏名	清家 修平	
材料	宇和島サーモン 塩みかん (青) 砂糖 椎茸 大根 赤大根 赤カブ ピクルス液 キャビア	
作り方	① サーモンを、塩みかん (青) と砂糖で、マリネする ② 椎茸・大根・赤大根・赤カブのピクルスを作る ③ 根菜はマチニョンにカットする ④ マリネしたサーモンはデーにカットする ⑤ グラスに椎茸・大根・赤大根・サーモン・赤カブの順に盛り付ける ⑥ キャビアをトッピングして仕上げる	
備考		

1-2 カテゴリー (フレンチ)

料理名	媛っこ地鶏のむね肉 海老ムースのスタッファー 内臓とともに	料理の画像 または デッサン
氏名	清家 修平	
材料	媛っこ地鶏むね肉 媛っこ地鶏内臓 (レバー、砂肝、ハツ) 海老 生クリーム レモン セロリラブ つけ合わせの野菜 バジルオイル	
作り方	① 媛っこ地鶏の胸肉にナイフを入れ袋状にし、皮を取る ② レバー・砂肝・ハツはコンフィにする ③ 海老・生クリーム・セロリラブをロボにかける ④ コンフィは好みの大きさにカットし、③のファルスにまぜて、鶏肉に絞り入れる ⑤ 骨と共にヴァプールする 煮汁を煮詰め、生クリームを入れて煮詰め、レモンを搾って味を整え シュプリームソースを仕上げる ⑥ 皿に鶏を盛り、付け合わせを添え、ソースを流し、バジルオイルを流して、仕上げる	
備考		

1-3A カテゴリー（スイーツ）

料理名	河内晩柑コンフィチュールのための スコーン（1） （*ニノズコンフィチュールとのコラボ）	料理の画像 または デッサン
氏名	清家 修平	
材料	<u>A.スコーン</u> 薄力粉 480g ベーキングパウダー 25g 脱脂粉乳 20g 砂糖 60g バター 170g 卵黄 2個 牛乳 180g <u>B.河内晩柑コンフィチュール</u> 適量	
作り方	① バターは、1 cm以下のサイコロに切り、冷やしておく ② 砂糖、卵黄、牛乳を合わせてよく混ぜ、冷蔵庫で冷やしておく ③ 薄力粉、ベーキングパウダー、脱脂粉乳を合わせてふるう ④ ③にバターを入れて、パン粉状にする ⑤ ④に②を合わせる（練らないように気を付ける） ⑥ 生地を寝かせてから、好みの型で抜く ⑦ 130度から160度のオーブンで30分から40分焼く ⑧ 冷ましてから皿に盛りつける ⑨ 河内晩柑コンフィチュールをソースとして添える	
備考		

1-3B カテゴリー（スイーツ）

料理名	河内晩柑コンフィチュールのための スコーン（2） （*ニノズコンフィチュールとのコラボ）	料理の画像 または デッサン
氏名	二宮 斉子	
材料 (約600g分)	<u>B.河内晩柑コンフィチュール</u> 河内晩柑 大玉 2個 果肉 400g 皮 120~150g レモン果汁 25 cc グラニュー糖 280~300g コアントロー 5 cc	
作り方	<ol style="list-style-type: none"> ① 河内晩柑をよく洗い、上下を切り落とし、8等分に切り目を入れて皮をむく ② 房から果肉を取り出してボウルに入れ、レモン果汁10ccとグラニュー糖の半量をまぶし、ひと晩冷蔵庫に置く ③ 皮は白い部分を少し削ぎ、2cm×2mmに切り揃える ④ ③をたっぷりの湯で10~15分ゆがき、流水にさらして、よく水気を切る ⑤ ペクチン液を作る 細かく刻んだ房の内皮と種を鍋に入れて、ひたひたの水を加え、煮る 煮立ったら、弱火で20分を目安に、とろみがつくまで煮詰め、途中で煮詰まってきたら水を足す ざるでしっかり濾して、ペクチン液を取り出す ⑥ ②④⑤を鍋に入れ、強火にかける 沸騰したら、中火にし、アクを取りながら10~15分煮る ⑦ 残りのグラニュー糖を入れ、アクを丁寧に取り、焦げないように、絶えず混ぜながら、さらに15~20分煮て、残りのレモン果汁を加える ⑧ 甘味や酸味、とろみを確認し、足りなければグラニュー糖、レモン汁（分量外）で調整する ⑨ コアントローを加え、ひと煮立ちさせて、アルコール分を飛ばす ⑩ 熱いうちに消毒した瓶に詰める 	
備考	<p>河内晩柑は、認知症予防に効果があるという機能性成分オーラプテンに注目が集まっている品種です。和製グレープフルーツとも呼ばれ、果肉がみずみずしく、甘味と酸味のバランスがよく、さっぱりとしています。皮が多く実が極端に少ないのが特徴で、この皮感を生かすためには、皮の分量を多くし、火を通しすぎないことがポイントです。皮の明るい黄色が冴え、フルーティーに仕上がります。河内晩柑には、ナダオレンジ、愛南ゴールド、ジューシーフルーツ、美生柑などの別名があります。</p>	

近藤 和之

2-1 カテゴリー (パ ン)

料理名	みかんシュバイツァー	料理の画像 または デッサン 															
氏 名	近藤 和之																
材 料 (100g・ 20 個分)	<table border="0"> <tr><td>リスドオル</td><td>970 g</td></tr> <tr><td>全粒粉</td><td>74 g</td></tr> <tr><td>サワー種</td><td>74 g</td></tr> <tr><td>ライ麦粉</td><td>74 g</td></tr> <tr><td>塩</td><td>18 g</td></tr> <tr><td>イースト</td><td>15 g</td></tr> <tr><td>ドライ柑橘 (みかんパウダー)</td><td>80 g</td></tr> <tr><td>水</td><td>770 g</td></tr> </table>		リスドオル	970 g	全粒粉	74 g	サワー種	74 g	ライ麦粉	74 g	塩	18 g	イースト	15 g	ドライ柑橘 (みかんパウダー)	80 g	水
リスドオル	970 g																
全粒粉	74 g																
サワー種	74 g																
ライ麦粉	74 g																
塩	18 g																
イースト	15 g																
ドライ柑橘 (みかんパウダー)	80 g																
水	770 g																
作り方	<ol style="list-style-type: none"> ① オートリーズ法 中種式 一晩生地を寝かせる ② 翌日100gに分割 ③ 25℃湿度60%で1時間復温 ④ 成形してクープ ⑤ 40℃湿度70%で20分(様子を見て発酵) ⑥ 260℃湿度100%のオーブンで1分 ⑦ 170℃ ホットエアーモードで5分 ⑧ 170℃ スチーム30%モードで5分 ⑨ 220℃ ホットエアーで 10分焼成する 																
備 考																	

2-2 カテゴリー (パ ン)

料理名	パン オ ショコラ 甘夏ダマンド	料理の画像 または デッサン
氏 名	近藤 和之	
材 料 (1個分)	デニッシュシート 10×10 cm 1枚 チョコレート 15g 夏みかんコンフィチュール 3g クレームダマンド 20g アーモンドミゼット 5g	
作り方	① デニッシュ生地でチョコレートを巻き ② 40℃湿度70%のホイロで45分発酵 ③ 210℃ ホットエアーで10分焼成 ④ 冷めたら切り目を入れ コンフィチュールを挟み クレームダマンドを絞り アーモンドを乗せる ⑤ 210℃のホットエアーで20分焼成	
備 考		

2-3 カテゴリー（スイーツ）

料理名	伊予灘の らぶかん	料理の画像 または デッサン
氏名	近藤 和之	
材料	<p>クリームチーズ 750g ヨーグルト 750g 生クリーム 750g グラニュー糖 450g ゼラチン 26g レモン汁 60g ブラウニー 250g 伊予柑（缶詰） 100切れ 清見ジュレ 1000ml ビスキュイ 250g</p>	
作り方	<p>① 型にブラウニー ビスキュイ 伊予柑を入れておく</p> <p>② クリームチーズを柔らかくして ヨーグルト ホイップクリーム 湯煎で溶かしたゼラチン レモン汁 砂糖で レアチーズを作り 型に流し込む</p> <p>③ 冷やして固まったら 清見のジュレで表面を覆う</p>	
備考	<p>JR四国 観光特別列車 伊予灘ものがたり にて 車内限定販売している 柑橘レアチーズケーキです 月間250個以上の販売実績がありお客様からも好評をいただいております。 この度、日本農業遺産メニューとして、レシピを公開させていただきます。</p>	

織田 尚樹

3-1 カテゴリー (フレンチ)

料理名	戸島一番ブリのスモーク 柑橘のソースを添えて	
氏名	織田 尚樹	
材料	<p>戸島一番ブリ 1本 塩、胡椒 適量 スモークチップ 適量</p> <p>ポンジュース 500 cc フレンチドレッシング 200 cc 塩、胡椒 適量 濃口しょうゆ 適量</p> <p>つけ合わせの野菜 キャビアライム (フィンガーライム) シークァーサーなどの香酸柑橘</p>	
作り方	<p>① 戸島一番ブリをフィレにおろす ② フィレ状のブリに塩、胡椒をして、余分な水分をとる ③ 40℃のスチームコンベクションオーブンに、90分入れる ④ 取り出したブリを一晩冷蔵庫に入れて、乾かす ⑤ 表面が乾いていたら、スモークに30分～1時間かける ⑥ もう一度、冷蔵庫に入れて、乾かす ⑦ 食べやすい厚さに切る</p> <p>柑橘のソース</p> <p>① ポンジュース 500 ccを 100 ccくらいまで、弱火で煮詰める ② 煮詰めたポンジュースに、フレンチドレッシングを合わせて混ぜ、塩、胡椒、少量の濃口しょうゆで、味を整える</p> <p>盛り付ける</p>	
備考		

3-2 カテゴリー（和食）

料理名	みかん鯛の洋風てまり寿司 伊予柑のソース	料理の画像 または デッサン	
氏名	織田 尚樹		
材料	<p><u>A 寿司めし</u> 米（ひめの凛） 1500g 柑橘の皮 適量 （合わせ酢） 米酢 225g 塩 35g 上白糖 190g 昆布 5 cm角 ホワイトバルサミコ 50g</p> <p><u>B みかん鯛のマリネ</u> みかん鯛 1尾 みかんの皮（乾燥） 適量 三温糖 400g 粗塩 600g 白胡椒 適量</p>		<p><u>C 伊予柑のソース</u> 伊予柑ジュース 500g サラダ油 50g 塩 少々 白だし 適量</p> <p><u>D ガルニチュール</u> キャビアライム 新しょうがのピクルス 季節の野菜</p>
作り方	<p>A ①すし飯用に米を炊く ②粗熱をとり、柑橘の皮を入れる ③米酢、塩、上白糖、昆布を鍋に入れて沸かして、冷ます ④③にホワイトバルサミコを加える ⑤②に④を合わせて、すし飯を作る</p> <p>B ①みかん鯛は三枚におろし、上身の重量の1.2%の合わせ塩と、白胡椒をして、みかんの皮を乗せて、12時間マリネする ②冷水で洗い、水分をペーパータオルでふき取り、スライスする ③Aのすし飯を包み、てまり寿司にする</p> <p>C ①伊予柑ジュース500gを、100gになるまで、ゆっくりと煮詰める ②①に、サラダ油、塩、白だしを合わせて、味を整える</p> <p>てまり寿司を盛り付け、Dのガルニチュールを添え、Cのソースを飾る</p>		
備考			

神原 佳考

4-1 カテゴリー (フレンチ)

料理名	アボカドのブルーテ 柑橘ジュースのエスプーマ キャビアライム添え	料理の画像 または デッサン
氏名	神原 佳考	
材料 (4人前)	<p>I アボカドブルーテ</p> <ul style="list-style-type: none"> ・アボカド 120 g ・蜂蜜 5~10 g ・ヨーグルト 60 g ・牛乳 140 g ・トレハロース 15 g ・塩 1~2 g ・ルカンテンウルトラ 2 g ・柑橘のジュース 10~15 g (酸味のあるジュース) <p>II 柑橘ジュースのエスプーマ</p> <ul style="list-style-type: none"> ・柑橘のジュース 50 g (1/8 迄煮詰めたもの) ・キューピーエスプーマベース 40 g ・塩少々 ・キャビアライム (フィンガーライム) 5 g ・サワークリーム 2 g ・バケット 4切れ 	
作り方	<ol style="list-style-type: none"> ① アボカドブルーテを作る。アボカドを電子レンジで加熱し冷やす。 牛乳 50 g とルカンテン、トレハロース、塩を鍋で温めて沸騰させ冷やす。 ② すべての材料をミキサーに入れて攪拌し氷水をかませたボールの中にパッセする。 ③ エスプーマを作る。材料をよく混ぜ、塩で味を調える。 ④ バケットは軽く焼き、キャビアライムとサワークリームを合わせておく。 ⑤ ドレッセする。グラスにブルーテを流し、エスプーマを浮かべる。 バケットの上に④のクリームを乗せグラスの横に添える。 	
備考	<ul style="list-style-type: none"> ・アボカドはレンジで加熱することで変色を防げる。 ・ブルーテは時間を経つごとに淡いグリーンがくすんでしまうので、できるだけ直前で攪拌し直ぐ提供する。 ・添えたキャビアライム (フィンガーライム) クリームはお口直し用です。 蜂蜜を混ぜてバケットを大きくしてカナッペとして提供も可能。 	

4-2 カテゴリー（ フレンチ ）

料理名	酒粕とオレンジジュースのムース ニノズコンフィチュールの柑橘のドレッシングソース	料理の画像 または デッサン
氏名	神原 佳考	
材料 (4~8人)	<p>I (酒粕ムース)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・酒粕 80~100 g ・G糖 10 g ・牛乳 75 g ・ゼラチン 2 g ・柑橘ジュース (お好みの種類で) 130 g ・ルカンテンウルトラ 3 g ・生クリーム 125 g <p>II (柑橘ドレッシング)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・グレープフルーツ 1/2 個 ・レモン (上島町岩城産) 1 個 ・柑橘 (八幡浜市産) 2 個 ・ライム 1 個 ・みかん 1 個 ・ブラッドオレンジ (愛南町産) 1 個 ・ニノズコンフィチュール (ゆず&生姜) 90 g ・エシャロット 50 g ・ケレス 20 c c ・エクストラバージンオリーブオイル 30 c c ・塩胡椒 少々 <p>III (彩ベビーリーフ) 少々</p>	
作り方	<ol style="list-style-type: none"> ① 酒粕のムースを作る。酒粕、牛乳、ジュースをミキサーで攪拌する。 ② 鍋に入れてルカンテンウルトラを入れて沸騰させる。 ③ ②に水で戻したゼラチンを入れてパッセして冷やす。 ④ ③に6~7分立てした生クリームを加えムースを作り器に流し、冷蔵庫で冷やす。 ⑤ ドレッシングの下準備をする。フレッシュの柑橘は全てフィレにしてサルピコンにカットしパッソワールで一晩置き柑橘のジュを取る。 ⑥ ⑤のジュを火にかけて1/5迄レデュールし残りの材料でドレッシングソースを作る。 ⑦ ⑥と⑤の柑橘類と残りの材料を混ぜて味を調える。 ⑧ ドレッセをする。ムースの上に彩野菜を飾り、ドレッシングソースをかける。 	
備考	<ul style="list-style-type: none"> ・酒粕は地元物を使いそのお酒をワイングラスに注いでマリアージュを楽しむ。 ・酒粕は個性豊かなので量及び品目は、個々人の好みで調整する。 ・柑橘の時期及びコンビネーション、ジュの煮つめ方で味が左右するのでヴィネガーの量や甘みが足りない場合は、蜂蜜などで甘みを補強する。 	

4-3 カテゴリー（ フレンチ ）

料理名	戸島一番ブリマリネの炙り焼き 優しいディアブル風 みかん塩の大根おろしを添えて	料理の画像 または デッサン
氏名	神原 佳考	
材料 (4人前)	<p>I ブリのマリネ</p> <ul style="list-style-type: none"> ・戸島一番ブリ 80 g × 4 ・スイートチリソース 200 g ・G糖 10 g ・完熟みかンドレ 80 g (ミヤモトオレンジガーデン) ・バルサミコソース 10 g ・マヨネーズ 80 g ・生クリーム 50 g ・カイエンペッパー 少々 ・コーンスターチ 少々 ・みかんパウダー 少々 (伊方サービス) 	
作り方	<ol style="list-style-type: none"> ① ブリをスイートチリソース、完熟みかンドレ、バルサミコソースで40分程度マリネする。 ② ①ジュ、G糖、白ワインをレディールしてマヨネーズと生クリームを加えて更に煮詰めながら、濃度を見てコーンスターチでリエする。カイエンペッパーと塩、胡椒でアセゾネする。 ③ 柑橘大根おろしを作る。大根1/3本を水と一緒にミキサーで回しパッソワールで水分を濾す。更にゴムベラで抑え水分をしっかり抜く。 ④ ③に残りの材料を加えアセゾネし味を調える。 ⑤ ブリはサラマnderで加熱するか、ポアレし器に盛り付け、上にオリベで成形した柑橘大根おろしを乗せる、②のソースをかける。 ⑥ 	
備考	<ul style="list-style-type: none"> ・マリネは時間とグラムで浸透率が変わるので好みで調整が必要。 ・バルサミコの代わりに醤油を使用しスイートチリソースを柚子胡椒ですると和風料理に変更可。 ・柑橘大根おろしは塩みかんの完熟を使うと色鮮やかになるが水分が多いので味の微調整が必要。青を使用の場合は、みかんパウダーをプラスするとか、大根を紅心大根に変えると色鮮やかに仕上がる。 	

参考レシピ1 カテゴリー (フレンチ)

料理名	みかん鯛のアラ身のブランダード タルト仕立て みかんパウダーの香りと共に	料理の画像 または デッサン
氏名	神原 佳考	
材料	<p>I 鯛のスープ</p> <ul style="list-style-type: none"> ・鯛のアラ (2尾)・昆布一片 ・白ワイン 200 c c ・水 500 c c ・トレハロース 50 g ・塩少々 <p>II ブランダード</p> <ul style="list-style-type: none"> ・メイクインピュレ 約 300 g ・I の鯛の身 全部 ・I のジュ 50 g ・柑橘ジュース 50 g ・塩、胡椒少々・みかんパウダー ・市販のタルト (ハマダコンフィチェル) <p><u>無ければバケツを切って焼いた物でも可</u></p>	
作り方	<p>① 鯛のスープを作る。吸い物を作る要領で鍋に材料を入れて沸騰させて、エキューメシキッチンペーパーでパッセし冷ます。</p> <p>② 皮付きメイクをボイル 25 分 or ヴァプール約 40 分間加熱した後、パッセし約 300 g 用意する。(おおよそメイク中サイズ 3~4 個)</p> <p>③ ①の身を骨に気をつけながらほぐし、包丁で軽く繊維をきる。</p> <p>④ ブランダードを作る。②と③と残りの材料でブランダードを作る。</p> <p>⑤ ドレッセする。タルトに絞り込み飾り付けして提供する。</p>	
備考	<ul style="list-style-type: none"> ・メイクインを薩摩芋に変えても美味しいです。甘くなりすぎるので、ヴィネガーや塩をしっかり効かせて味を調える。 ・I の残ったスープは貝類と合わせて旨味凝縮スープやレディールしてソースに使用できる。 ・極力材料の破棄及び有効活用を考え、地球環境の SDG s を少しでも考えるきっかけになればと思いついたメニューです。 	

参考レシピ2 カテゴリー (フレンチ)

料理名	みかんサーモンのパータ・ブリック包み焼き 秋薩摩芋のパルマティエ風 みかん香る白ワインソース	料理の画像 または デッサン
氏名	神原 佳考	
材料 (4人前)	<p>I パータ・ブリック包み焼き</p> <ul style="list-style-type: none"> ・宇和島サーモン 60g×4 (みかんを食べているサーモン) ・柑橘ジュース (お好みのもの) 60g ・パータ・ブリック 2枚 ・薩摩芋のピュレ 80g ・牛乳 30g ・生クリーム 20g ・塩、胡椒 少々 <p>II みかんの白ワインソース</p> <ul style="list-style-type: none"> ・エシャロット1個 ・白ワイン 100cc ・柑橘の皮及びジュ1個分・粒胡椒5粒 ・ベルモット 200cc ・柑橘ジュース (お好みのもの) 300cc ・カルダモン 2粒 ・フュメ・ド・ポアソン 200cc ・生クリーム 150cc ・塩胡椒 少々 ・バター 少々 	
作り方	<ol style="list-style-type: none"> ① 宇和島サーモンをジュースで真空マリネする。30分後エグテし、水分をよくふき取る。 ② 薩摩芋のピュレと牛乳、生クリームで薩摩芋クリームを作る。塩胡椒で味を調える。 ③ 蜜柑のソースを作る。カルダモンまでの材料をレディールしフュメ・ド・ポアソンを加え更にレディールする。 ④ 生クリームを加えて更にレディールし濃度を見てバターモンテし、塩胡椒で味を調える。 ⑤ ①のサーモンをアセゾネし、リソレし、パータ・ブリックで包み、サーモンの上に薩摩芋を絞る。 ⑥ 220℃のオーブンで5～7分パリッと焼き上げる。 ⑦ ドレッセする。お皿の中央に相性の良いガルニを敷き、パータ・ブリックを置きソースを流す。 	
備考	<ul style="list-style-type: none"> ・好みで、塩麴でマリネしても美味しくなる。マリネの場合サーモンの胡椒は、黒胡椒の方が相性が良い。 ・パータ・ブリックで包む際に下に大葉を敷くと違った味わいを醸し出す。 ・薩摩芋の色が悪い場合は、サフラン粉や卵黄を入れると色よく仕上がる。 ・ソースは目安の分量。ジュース、フュメ酒類などで香りや味が左右される大事な物などでシェフの好みで微調整を。 	

参考レシピ3 カテゴリー（和洋折衷）

料理名	みかん鯛と戸島一番ブリの秋のスープ仕立て 地元酒粕とスパイスの香りを添えて	料理の画像 または デッサン
氏名	神原 佳考	
材料 (4人前)	<ul style="list-style-type: none"> ・みかん鯛アラ2尾（宇和島プロジェクト） ・戸島一番ブリアラ 1尾 ・利尻コブ1片 ・水 約4リットル ・塩 少々 ・白ワイン 80 c c ・薄口醤油 50 c c ・酒粕 100 g ・麦味噌 約30 g ・生姜 30 g ・マサラブレンド 5 g ・カレー粉 5 g ・彩秋野菜 薩摩芋 人参 キノコ ブロッコリーなど（お任せ） ・エキストラバージンオリーブオイル 	
作り方	<ol style="list-style-type: none"> ① ブリのアラをさっと湯通しする。 ブリと鯛のアラと昆布、塩、水、白ワイン、薄口醤油で洋風吸い物を作る。 ② 鍋に①の材料と残りの材料を入れて一煮立ちし、味を調える。 ③ 彩野菜はブランシェして、提供前にスープの中で温めながらスープの味を吸収させる。最後にスープは、濾す。 ④ お野菜と魚のあらをバランスよく配置し温かいスープを注ぐ。 ⑤ 好みでエキストラバージンオリーブオイルを垂らすと、香りも味も良くなる。 	
備考	<ul style="list-style-type: none"> ・SDGsを意識すると和食の観点から魚のアラの重要性に気づき、考えたスープです。発想は、鮭の三平汁。「フレンチもサーモンのアラから」赤ワインでフォンを取る観点から和洋折衷のスープに転換。 ・他のお魚のあらでもコンビネーション次第で、バリエーションが広がると思います。 	



三好 宏

5-1 カテゴリー（ 軽食 ）

料理名	しらすとマーマレードのピザ ゴルゴンゾーラ風味	料理の画像 または デッサン
氏名	三好 宏	
材 料	<u>A.ピザ生地</u> 薄力粉 500g 強力粉 500g みかんパウダー 10g イースト 15g ぬるま湯 450 cc 砂糖 30g 塩 10g 油 90 cc <u>B.仕上げ（トッピング）</u> しらす ブルーチーズ（ゴルゴンゾーラ） パルメザンチーズ マーマレード（ゆず&生姜）	
作り方	<u>A.ピザ生地</u> ① ぬるま湯に砂糖、塩を入れて溶かす ② イーストとぬるま湯（45～48℃）を混ぜ発酵させる（10～15分） ③ ふるいにかけて薄力粉、強力粉、みかんパウダーを混ぜ、②を少しずつ入れていく。混ぜ終わったら、油を少しずつ混ぜていく ④ 大きめのボウルに③の生地を入れ、切れ目を入れてラップフィルムをかけ暖かいところに30～40分置いて発酵させる ⑤ ガス抜きをして、100gずつに分けて、もう一度30～40分発酵させる ⑥ 平らにのばして、鉄皿の上に乗せて、フォークで穴をあけて、200℃のオーブンで3～4分焼き、網の上のせて冷ます <u>B.仕上げ</u> ① ピザ生地の上に、マーマレードを塗り、しらす、ブルーチーズ（ゴルゴンゾーラ）を乗せ、パルメザンチーズをかける ② 200℃のオーブンで5～7分焼く	
備 考	店舗で提供する時、ピザ生地とマーマレードの種類は、変わるかもしれません	

佐野 栄一

6-1 カテゴリー（和食）

料理名	愛媛甘とろ豚の西京焼 蜜柑の香り	料理の画像 または デッサン
氏名	佐野 栄一	
材料	愛媛甘とろ豚ロース肉 100g × 2枚 白味噌 100g 味醂（煮切り） 50g みかんパウダー 10g 塩みかん（完熟） 5g あしらい（酢どり茗荷）	
作り方	① 愛媛甘とろ豚は下処理と筋切をしておく ② 白味噌・味醂・みかんパウダー・塩みかんを加え混ぜる ③ ロース肉の両面に味噌を塗り、真空パックする （真空機が無い場合はもも肉に味噌を両面塗りチャック袋に入れ、空気を抜き冷蔵庫で1昼夜寝かす） ④ 68℃のお湯で1時間30分加熱する （もしくは炊飯器5合炊きに熱湯を1500ml入れ、保温モードで1時間、保温モードを切り30分加熱する）保温温度は約70℃ ⑤ 袋から出し、味噌を軽くふき取り皮面に焼き目をつける ⑥ 食べやすい大きさにカットし、あしらいを添える	
備考	※応用として、媛っこ地鶏でも代用が出来る 加熱温度は同じく68℃、加熱温度は1時間30分	

6-2 カテゴリー（和食）

料理名	みかん鯛の蕪蒸し 柑橘の餡かけ キャビアライムを添えて	料理の画像 または デッサン																				
氏名	佐野 栄一																					
材料	<table border="0"> <tr><td>みかん鯛</td><td>80 g × 3 枚</td></tr> <tr><td>昆布</td><td>1 枚</td></tr> <tr><td>蕪（すり卸し水気を切る）</td><td>60 g</td></tr> <tr><td>卵白</td><td>20 g</td></tr> <tr><td>塩みかん（青）</td><td>2 g</td></tr> <tr><td>基本白出汁（鰹・昆布）</td><td>180 cc</td></tr> <tr><td>伊予柑マーマレード</td><td>30 g</td></tr> <tr><td>塩みかん（完熟）</td><td>8 g</td></tr> <tr><td>葛粉</td><td></td></tr> <tr><td>キャビアライム</td><td>1/5 本</td></tr> </table>	みかん鯛	80 g × 3 枚	昆布	1 枚	蕪（すり卸し水気を切る）	60 g	卵白	20 g	塩みかん（青）	2 g	基本白出汁（鰹・昆布）	180 cc	伊予柑マーマレード	30 g	塩みかん（完熟）	8 g	葛粉		キャビアライム	1/5 本	
みかん鯛	80 g × 3 枚																					
昆布	1 枚																					
蕪（すり卸し水気を切る）	60 g																					
卵白	20 g																					
塩みかん（青）	2 g																					
基本白出汁（鰹・昆布）	180 cc																					
伊予柑マーマレード	30 g																					
塩みかん（完熟）	8 g																					
葛粉																						
キャビアライム	1/5 本																					
作り方	<ol style="list-style-type: none"> ① みかん鯛は 80 g にカットし、薄塩をして昆布に敷き冷蔵庫で寝かす ② 蕪は厚めに皮をむき、卸し金ですって水気を絞る ③ すり卸した蕪に塩みかん（青）と卵白でメレンゲを作り混ぜる ④ みかん鯛の上に③の蕪を乗せ蒸す ⑤ 基本白出汁にマーマレードと完熟塩みかんを混ぜ、味を調べ、葛粉でとろみをつける ⑥ 蒸したみかん鯛を器に盛り上から餡をかけ、キャビアライムを飾る 																					
備考																						

6-3 カテゴリー（スイーツ）

料理名	ブラッドオレンジマフィン	料理の画像 または デッサン																						
氏名	佐野 栄一																							
材料	<table border="0"> <tr><td>全卵</td><td>280 g</td></tr> <tr><td>卵黄</td><td>30 g</td></tr> <tr><td>グラニュー糖</td><td>230 g</td></tr> <tr><td>トレハロース</td><td>90 g</td></tr> <tr><td>生クリーム</td><td>150 g</td></tr> <tr><td>オレンジリキュール</td><td>16 g</td></tr> <tr><td>ブラッドオレンジコンフィチュール</td><td>200 g</td></tr> <tr><td>薄力粉</td><td>320 g</td></tr> <tr><td>ベーキングパウダー</td><td>10 g</td></tr> <tr><td>みかんパウダー</td><td>24 g</td></tr> <tr><td>無塩バター</td><td>100 g</td></tr> </table>	全卵	280 g	卵黄	30 g	グラニュー糖	230 g	トレハロース	90 g	生クリーム	150 g	オレンジリキュール	16 g	ブラッドオレンジコンフィチュール	200 g	薄力粉	320 g	ベーキングパウダー	10 g	みかんパウダー	24 g	無塩バター	100 g	
全卵	280 g																							
卵黄	30 g																							
グラニュー糖	230 g																							
トレハロース	90 g																							
生クリーム	150 g																							
オレンジリキュール	16 g																							
ブラッドオレンジコンフィチュール	200 g																							
薄力粉	320 g																							
ベーキングパウダー	10 g																							
みかんパウダー	24 g																							
無塩バター	100 g																							
作り方	<ol style="list-style-type: none"> ① 全卵と卵黄を溶きほぐす ② グラニュー糖とトレハロースを加え混ぜる ③ 生クリームを加え混ぜる ④ オレンジリキュールを加え混ぜる ⑤ コンフィチュールを加え混ぜる ⑥ 薄力粉・ベーキングパウダー・みかんパウダーを篩い混ぜる ⑦ 溶かしたバターを混ぜながら加える ⑧ カップに7分目流し、180℃で約20分焼成する (ファンオーブンの場合は170℃で焼成) <p>※上記配合 1個35gで約40個取り</p>																							
備考																								

6-4 カテゴリー（スイーツ）

料理名	ノワゼッティース	料理の画像 または デッサン 
氏名	佐野 栄一	
材料	<p>ヘーゼルナッツホール 240 g グラニュー糖 60 g 水 24 g 無塩バター 10 g ホワイトチョコレート 100 g 粉砂糖 100 g みかんパウダー 25 g</p>	
作り方	<p>① ヘーゼルナッツは 180℃で芯がきつね色になるまでローストする （皮付きの場合は粗熱が取れたら 7 割程度皮を取る）</p> <p>② 鍋にグラニュー糖と水を入れ 120℃まで煮詰める</p> <p>③ ヘーゼルナッツを加え混ぜ砂糖が結晶化するまで絡める</p> <p>④ 火からおろし、バターを加え絡める</p> <p>⑤ ホワイトチョコレートをナッツの余熱で溶かしながら、 全体にコーティングする</p> <p>⑥ クッキングシートに一粒ずつほぐし冷ます</p> <p>⑦ 粉砂糖とみかんパウダーを混ぜ、⑥のヘーゼルナッツをコーティングする</p>	
備考		

上野 拓真

7-1 カテゴリー (フレンチ)

<p>料理名</p>	<p>Filet de Daurade poêlée sauce Vin blanc avec Cinq Confiture みかん鯛のポワレ バンブランソース サンク・コンフィチュール添え</p>	<p>料理の画像 または デッサン</p> 
<p>氏名</p>	<p>上野 拓真</p>	
<p>材料 (4人分)</p>	<p>みかん鯛 (80g×4) 白ワイン (150 ml) エシャロット (100g) みかん鯛のポワソン (100 ml) 生クリーム (250 ml) バター (モンテ用適量) オリーブオイル (適量) 柑橘 (甘夏2・河内晩柑2・オレンジ1・ レモン2・グレープフルーツ1) グラニュー糖 (100g)</p>	
<p>作り方</p>	<p>① みかん鯛に塩・胡椒し、フライパンにオリーブオイルをひき皮目がパリッとなる様に焼き上げ、白ワインで香り付けする。</p> <p>② ソースを作る</p> <p>1、鍋にエシャロットのアッセと白ワインを入れ煮詰めていく。 煮詰まったらフュメドポワソンを入れ軽く煮詰める。そこに生クリームを入れ沸かしたらパソワで漉し、塩・胡椒で味を調べバターモンテをして仕上げる。</p> <p>2、甘夏・河内晩柑・オレンジ・レモン・グレープフルーツを果肉だけにす、それぞれの皮はジュリエヌにして湯でこぼしをしておく。 果肉と皮を水とグラニュー糖で煮詰めて仕上げにオレンジリキュールを入れ完成させる。</p> <p>③ 盛り付け</p> <p>更に1と2のソースを敷き、焼き上がった鯛を盛り付ける。 付け合わせの焼いたフィユタージュ、マイクロ野菜、エディブルフラワー等で飾り付けをして完成させる。</p>	
<p>備考</p>	<p>※作り方、分量等はその時の状態で調整する ※サンク・コンフィチュールの配合は時期のフルーツによって変える</p>	

7-2 カテゴリー (フレンチ)

<p>料理名</p>	<p>Poulet sauté arôme Mandarine sauce Tartare 媛っ子地鶏のソテー みきゃん南蛮風</p>	<p>料理の画像 または デッサン</p>
<p>氏名</p>	<p>上野 拓真</p>	
<p>材料</p>	<p>【4人分】 媛っ子地鶏もも肉 (120g×4) 柑橘ジュース (甘平、デコポン) (各 100 ml) フォンドヴォー (60 ml) 白ワインヴィネガー (20 ml) オレンジリキュール (40 ml) グラニュー糖 (20g) バター (適量) オリーブオイル (適量) タルタルソース (200g) 柑橘の果肉 (1個分) レッドソレル (適量) アンディーブ (1/4本) エディブルフラワー (8p)</p>	
<p>作り方</p>	<p>① 鶏もも肉に塩・胡椒をしてフライパンにオリーブオイルをひき、皮目がパリッとなる様にソテーする。 ② 焼き上がったらオレンジリキュールでデグラッセする。 ③ 鶏肉を取り出したフライパンにグラニュー糖、白ワインヴィネガーを入れカラメル状にし柑橘ジュース (甘平・デコポン) を入れ軽く濃度が出るまで煮詰めていく。 そこにフォンドヴォーをいれ味を調整する。 ④ ③に焼き上がった鶏もも肉とバターをいれ軽く絡める。 ⑤ アンディーブも軽くオリーブオイルでソテーし、③のソースに絡めて置く。 ⑥ タルタルソースは、柑橘の果肉を混ぜて仕上げる ⑦ 盛り付けは、皿にタルタルソースを敷き、その上に鶏肉を盛り付ける ③で仕上げた柑橘ソースを散らし、付け合わせのマイクロ野菜で飾り付けをして完成させる</p>	
<p>備考</p>	<p>※作り方、分量はその時の状態で調整する</p>	

篠原 伸明

8-1 カテゴリー (スイーツ)

料理名	みかんのティラミス		
氏名	篠原 伸明		
材料	<u>A ティラミス</u> 卵黄 18g 卵白 25g グラニュー糖 13g マスカルポーネチーズ 125g 生クリーム 65g みかんの皮 5個分 オレンジリキュール 5g	<u>B オレンジソース</u> ポンジュース 50g グラニュー糖 3g パールアガー 2g オレンジリキュール 3g <u>C オレンジシロップ</u> ポンジュースと果汁で 120g グラニュー糖 36g	
作り方	<p>A. ①マスカルポーネチーズを生クリームで溶きほぐす ②卵黄を加えて混ぜてから、すりおろしたみかんの皮、リキュールを加える ③卵白とグラニュー糖でメレンゲを作り、軽く混ぜ合わせる</p> <p>B. ①ポンジュースを半分の量になるまで弱火で煮詰める ②グラニュー糖を入れて溶かし、裏ごしする ③冷えたら、パールアガーとリキュールを合わせる</p> <p>C. ①Aで残ったみかんとすりおろしたみかんを搾り、ポンジュースと合わせて、120gにする ②グラニュー糖を入れて、溶かして混ぜる ③ビスケットに浸み込ませる</p> <p>D. ①卵白とグラニュー糖を混ぜ、メレンゲを作る ②溶いた卵黄を混ぜる ③ふるった薄力粉を混ぜる ④絞り袋で直径35mm程にしぼる ⑤粉糖をふり、160℃のスチームコンベクションオーブンで15分焼く ⑥焼き上がった後、Cに浸け込む</p> <p>盛り付け ①カップの底にビスケットを1個置きAを15g流す ②カップの内側にBを塗りつける ③①②を繰り返して、冷蔵庫で固める</p>		
備考			

8-2 カテゴリー（ 軽食 ）

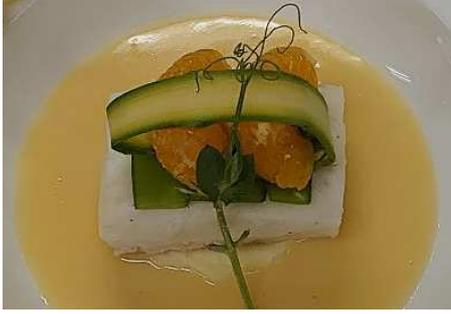
料理名	愛媛あかね和牛のシチューパン	料理の画像 または デッサン
氏名	篠原 伸明	
材料	<p><u>A.パン生地</u></p> <p>小麦粉 500g ライ麦粉 500g みかんパウダー 10g 塩 22g モルト 2g ドライイースト 6g (水で溶く) ルヴァンリキッド 300g 湯 700g 水 200g チーズ 適量</p>	
作り方	<p><u>A.パン生地</u></p> <p>① ライ麦粉とお湯で湯種を作る ② ①と残りの材料を合わせる ③ 一晩冷蔵する ④ 低速のミキサーで6分混ぜる ⑤ 発酵 ⑥ シチュー種を生地で包む ⑦ チーズをのせて焼成</p> <p><u>B.シチュー</u></p> <p>① 牛肉を水から炊いていく ② ①に、途中で赤ワイン、ソテーした玉ねぎ、人参、セロリを入れて、さらに炊く ③ お肉が柔らかくなったら、取り出して冷ます ④ デミグラスソースを作り、味を整える ⑤ 河内晩柑コンフィチュールを濃縮して、④と合わせてシチュー種とする</p>	
備考	協力者：Boulangerie Fukusuke (パン) 武田シェフ	

手塚 洋介

9-1 カテゴリー (フレンチ)

料理名	みかん鯛の塩みかんマリネ、キャビアライムを添えて	料理の画像 または デッサン																																		
氏名	手塚 洋介																																			
材料 作りやすい分量	<table border="0"> <tr> <td>みかん鯛 (上身一尾)</td> <td>860 g</td> </tr> <tr> <td>キャビアライム</td> <td>適量</td> </tr> <tr> <td>塩みかん (青みかん)</td> <td>50 g</td> </tr> <tr> <td>ディル</td> <td>4 枝</td> </tr> <tr> <td>E・V オリーブオイル</td> <td>50 g</td> </tr> <tr> <td>三温糖</td> <td>10g</td> </tr> <tr> <td>白粒コショウ</td> <td>15g</td> </tr> <tr> <td colspan="2">みかん果汁(1/5 に煮詰めたもの)40cc</td> </tr> <tr> <td>みかんの花の蜂蜜</td> <td>5g</td> </tr> <tr> <td>河内晩柑コンフィチュール</td> <td>12 g</td> </tr> <tr> <td>白ワインヴィネガー</td> <td>8g</td> </tr> <tr> <td>E・V オリーブオイル</td> <td>20cc</td> </tr> <tr> <td>グレープシードオイル</td> <td>20 cc</td> </tr> <tr> <td>塩・胡椒</td> <td>適宜</td> </tr> <tr> <td>バジルオイル</td> <td>適宜</td> </tr> <tr> <td>ディル、ラディッシュ</td> <td>適宜</td> </tr> <tr> <td>みかんピール (極細)</td> <td>少々</td> </tr> </table>		みかん鯛 (上身一尾)	860 g	キャビアライム	適量	塩みかん (青みかん)	50 g	ディル	4 枝	E・V オリーブオイル	50 g	三温糖	10g	白粒コショウ	15g	みかん果汁(1/5 に煮詰めたもの)40cc		みかんの花の蜂蜜	5g	河内晩柑コンフィチュール	12 g	白ワインヴィネガー	8g	E・V オリーブオイル	20cc	グレープシードオイル	20 cc	塩・胡椒	適宜	バジルオイル	適宜	ディル、ラディッシュ	適宜	みかんピール (極細)	少々
みかん鯛 (上身一尾)	860 g																																			
キャビアライム	適量																																			
塩みかん (青みかん)	50 g																																			
ディル	4 枝																																			
E・V オリーブオイル	50 g																																			
三温糖	10g																																			
白粒コショウ	15g																																			
みかん果汁(1/5 に煮詰めたもの)40cc																																				
みかんの花の蜂蜜	5g																																			
河内晩柑コンフィチュール	12 g																																			
白ワインヴィネガー	8g																																			
E・V オリーブオイル	20cc																																			
グレープシードオイル	20 cc																																			
塩・胡椒	適宜																																			
バジルオイル	適宜																																			
ディル、ラディッシュ	適宜																																			
みかんピール (極細)	少々																																			
作り方	<ol style="list-style-type: none"> ① みかん鯛を下処理し三枚おろしにする ② 皮と骨を取り除き、塩みかん、ディル、オリーブオイル、三温糖、白コショウとともに2時間真空パックマリネする ③ みかん果汁、蜂蜜、河内晩柑コンフィチュール、ワインヴィネガー、オリーブオイル、塩でソース (ドレッシング) を作る ④ ②をスライスし、お皿に盛り付け③のソースとバジルオイルを流す。キャビアライム、ディル、みかんピールを飾る。 																																			
備考	みかん鯛 キャビアライム、塩みかん (青みかん)、温州みかん 河内晩柑コンフィチュール使用																																			

9-2 カテゴリー (フレンチ)

料理名	みかん鯛のア・ラ・ヴァプール 塩みかん (完熟) のブル・ブラン	料理の画像 または デッサン																						
氏名	手塚 洋介																							
材料 4人分	<table border="0"> <tr><td>みかん鯛 (フィレ)</td><td>200 g</td></tr> <tr><td>白ワイン</td><td>100 cc</td></tr> <tr><td>フュメ・ド・ポワッソン</td><td>少々</td></tr> <tr><td>エシャロット・ピュレ</td><td>10 g</td></tr> <tr><td>塩・コショウ</td><td>適宜</td></tr> <tr><td>生クリーム</td><td>少々</td></tr> <tr><td>無塩バター</td><td>80 g</td></tr> <tr><td>塩みかん (完熟みかん)</td><td>5 g</td></tr> <tr><td>みかん果汁</td><td>少々</td></tr> <tr><td>温野菜</td><td></td></tr> <tr><td>マイクロハーブ</td><td></td></tr> </table>	みかん鯛 (フィレ)	200 g	白ワイン	100 cc	フュメ・ド・ポワッソン	少々	エシャロット・ピュレ	10 g	塩・コショウ	適宜	生クリーム	少々	無塩バター	80 g	塩みかん (完熟みかん)	5 g	みかん果汁	少々	温野菜		マイクロハーブ		
みかん鯛 (フィレ)	200 g																							
白ワイン	100 cc																							
フュメ・ド・ポワッソン	少々																							
エシャロット・ピュレ	10 g																							
塩・コショウ	適宜																							
生クリーム	少々																							
無塩バター	80 g																							
塩みかん (完熟みかん)	5 g																							
みかん果汁	少々																							
温野菜																								
マイクロハーブ																								
作り方	<ol style="list-style-type: none"> ① みかん鯛を下処理し三枚おろし皮を引いて1人分50gに成型する ② 鍋に白ワイン、フュメ・ド・ポワッソン、エシャロット・ピュレ、①の鯛を並べ火にかけ沸騰後蓋をして弱火で蒸し上げる。鯛を保温しておく。 ③ ②の鯛を取り出した鍋のジュを煮詰める。生クリームを少量入れ沸騰させ、バターを少しずつ加えながら乳化させる。塩みかんとみかん果汁を加え味を調べ濾しておく。 ④ 皿に鯛を盛り、温野菜類を添えソースを流しハーブを飾る。 																							
備考	みかん鯛、塩みかん (完熟みかん)、温州みかん使用																							

9-3 カテゴリー（ フレンチ ）

料理名	愛媛あかね和牛モモ肉(イチボ肉)のロティイ予柑風味のソースビガラード	料理の画像 または デッサン
氏名	手塚 洋介	
材料 作りやすい分量	愛媛あかね和牛(イチボ) 1.8 kg 塩みかん(完熟みかん) 50 g ヨーグルト 200 g 黒コショウ(ミニョネット) 5 g 伊予柑コンフィチュール 30 g 赤ワインヴィネガー 30ml 伊予柑ジュース 50ml グランマニエ 適量 フォン・ド・ヴォー 75 g バター 適量 塩 少々 付け合わせ温野菜	
作り方	<ol style="list-style-type: none"> ① 愛媛あかね和牛(イチボ肉)をデネルベ(余分な筋、脂を取り除く)、フィスレ(ひもで縛って整形)する。 ② 塩みかん、ヨーグルトと黒コショウで①を12時間マリネする。 ③ ②の肉マリナードを拭って軽く塩を振りリソレする。 ④ ③をオーブンで加熱または真空低温調理でローストする。 ⑤ 伊予柑コンフィチュールを加熱焦糖化し、赤ワインヴィネガーでガストリックを作る。 ⑥ ⑤に伊予柑ジュースを加え煮詰め、さらにフォン・ド・ヴォーを加え味を調えバターモンテシビガラードを仕上げる(黒コショウとグランマニエの香りを立たせる) ⑦ 付け合わせの温野菜を調理する ⑧ 肉と温野菜をお皿に盛り、ソースをながす。 	
備考	愛媛あかね和牛、塩みかん(完熟みかん)、伊予柑コンフィチュール、伊予柑ジュース使用	

