

「愛媛・南子の柑橘農業システム」新メニュー


# レシピ集




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



カテゴリー (テイクアウト)

料理名	愛南ゴールド真鯛と 伊予美人のコロッケ トマトソース (テイクアウト)																															
氏名	織田 尚樹																															
材料	<table border="0"> <tr> <td>玉葱</td> <td rowspan="4">} みじん切り</td> <td>50 g</td> </tr> <tr> <td>人参</td> <td>30 g</td> </tr> <tr> <td>セロリ</td> <td>20 g</td> </tr> <tr> <td>キノコ</td> <td>30 g</td> </tr> <tr> <td>伊予美人 (皮なし)</td> <td></td> <td>300 g</td> </tr> <tr> <td>愛南ゴールド真鯛</td> <td></td> <td>100 g</td> </tr> <tr> <td>トマトソース</td> <td></td> <td>100 g</td> </tr> <tr> <td>みかんジュース (100%)</td> <td></td> <td>100 cc</td> </tr> <tr> <td>柑橘(みかん)</td> <td></td> <td>1 個</td> </tr> <tr> <td>塩コショウ</td> <td></td> <td>適量</td> </tr> <tr> <td>オリーブ油</td> <td></td> <td>適量</td> </tr> </table>	玉葱		} みじん切り	50 g	人参	30 g	セロリ	20 g	キノコ	30 g	伊予美人 (皮なし)		300 g	愛南ゴールド真鯛		100 g	トマトソース		100 g	みかんジュース (100%)		100 cc	柑橘(みかん)		1 個	塩コショウ		適量	オリーブ油		適量
玉葱	} みじん切り	50 g																														
人参		30 g																														
セロリ		20 g																														
キノコ		30 g																														
伊予美人 (皮なし)		300 g																														
愛南ゴールド真鯛		100 g																														
トマトソース		100 g																														
みかんジュース (100%)		100 cc																														
柑橘(みかん)		1 個																														
塩コショウ		適量																														
オリーブ油		適量																														
作り方	<ol style="list-style-type: none"> <li>①伊予美人を蒸し、粗く潰して塩コショウをし粗熱をとる。</li> <li>②玉葱、人参、セロリのみじん切りをオリーブ油で炒め下味をする。 鯛の身を加熱を通す。</li> <li>③①と②を混ぜ合わせ冷やしてから、8個に分けて小麦粉、卵、パン粉を付け揚げる。</li> <li>④みかんジュースを1/3まで煮詰めトマトソースを加えて味を整える。</li> <li>⑤皿に美しく盛り付ける。</li> </ol>																															

カテゴリー (テイクアウト)

料理名	愛南ゴールド真鯛と地元野菜の チャウダー柑橘の香り (テイクアウト)																															
氏名	織田 尚樹																															
材料	<table border="0"> <tr><td>玉葱</td><td>1/2</td></tr> <tr><td>人参</td><td>1/2</td></tr> <tr><td>セロリ</td><td>1本</td></tr> <tr><td>キノコ (セップ・しめじ)</td><td>各 1/2</td></tr> <tr><td>伊予美人</td><td>120 g</td></tr> <tr><td>柑橘 (みかん)</td><td>1個</td></tr> <tr><td>愛南ゴールド真鯛</td><td>20 g × 4人分</td></tr> <tr><td>オリーブ油</td><td>適量</td></tr> <tr><td>小麦粉</td><td>適量</td></tr> <tr><td>牛乳</td><td>300cc</td></tr> <tr><td>生クリーム</td><td>100cc</td></tr> <tr><td>塩・こしょう</td><td>適量</td></tr> <tr><td>白ワイン</td><td>10cc</td></tr> <tr><td>出汁</td><td>500 g</td></tr> <tr><td>パセリみじん切り</td><td>少々</td></tr> </table>	玉葱	1/2	人参	1/2	セロリ	1本	キノコ (セップ・しめじ)	各 1/2	伊予美人	120 g	柑橘 (みかん)	1個	愛南ゴールド真鯛	20 g × 4人分	オリーブ油	適量	小麦粉	適量	牛乳	300cc	生クリーム	100cc	塩・こしょう	適量	白ワイン	10cc	出汁	500 g	パセリみじん切り	少々	
玉葱	1/2																															
人参	1/2																															
セロリ	1本																															
キノコ (セップ・しめじ)	各 1/2																															
伊予美人	120 g																															
柑橘 (みかん)	1個																															
愛南ゴールド真鯛	20 g × 4人分																															
オリーブ油	適量																															
小麦粉	適量																															
牛乳	300cc																															
生クリーム	100cc																															
塩・こしょう	適量																															
白ワイン	10cc																															
出汁	500 g																															
パセリみじん切り	少々																															
作り方	<p>①前日に鯛を三枚に卸し、上身をカットして柑橘の絞り汁と皮、オリーブ油でマリネする。</p> <p>②アラを素焼きにして昆布、塩、白ワイン、水で出汁をとる。</p> <p>③野菜は1センチ角切りにしオリーブ油でソテーする。 出汁を加え野菜に火が通るまで煮込み、牛乳、生クリームを加え塩コショウで味を整えていく。</p> <p>④マリネした鯛に塩コショウをし、小麦粉を薄くまぶし、オリーブ油で皮目を下にしてじっくりと火を通し焼き目を付けていく。</p> <p>⑤器にチャウダーを盛りその上に鯛を乗せ柑橘の皮を擦ったものを飾りパセリをちらす。</p>																															


カテゴリー (フレンチ)

料理名	愛南ゴールド真鯛と伊予美人の コロケットマトソース																															
氏名	織田 尚樹																															
材料	<table border="0"> <tr> <td>玉葱</td> <td rowspan="4">} みじん切り</td> <td>50 g</td> </tr> <tr> <td>人参</td> <td>30 g</td> </tr> <tr> <td>セロリ</td> <td>20 g</td> </tr> <tr> <td>キノコ</td> <td>30 g</td> </tr> <tr> <td>伊予美人 (皮なし)</td> <td></td> <td>300 g</td> </tr> <tr> <td>愛南ゴールド真鯛</td> <td></td> <td>100 g</td> </tr> <tr> <td>トマトソース</td> <td></td> <td>100 g</td> </tr> <tr> <td>みかんジュース (100%)</td> <td></td> <td>100 cc</td> </tr> <tr> <td>柑橘(みかん)</td> <td></td> <td>1 個</td> </tr> <tr> <td>塩コショウ</td> <td></td> <td>適量</td> </tr> <tr> <td>オリーブ油</td> <td></td> <td>適量</td> </tr> </table>	玉葱	} みじん切り	50 g	人参	30 g	セロリ	20 g	キノコ	30 g	伊予美人 (皮なし)		300 g	愛南ゴールド真鯛		100 g	トマトソース		100 g	みかんジュース (100%)		100 cc	柑橘(みかん)		1 個	塩コショウ		適量	オリーブ油		適量	
玉葱	} みじん切り	50 g																														
人参		30 g																														
セロリ		20 g																														
キノコ		30 g																														
伊予美人 (皮なし)		300 g																														
愛南ゴールド真鯛		100 g																														
トマトソース		100 g																														
みかんジュース (100%)		100 cc																														
柑橘(みかん)		1 個																														
塩コショウ		適量																														
オリーブ油		適量																														
作り方	<p>①伊予美人を蒸し、粗く潰して塩コショウをし粗熱をとる。</p> <p>②玉葱、人参、セロリのみじん切りをオリーブ油で炒め下味をする。 鯛の身を加え火を通す。</p> <p>③①と②を混ぜ合わせ冷やしてから、8個に分けて小麦粉、卵、パン粉を付け揚げる。</p> <p>④みかんジュースを1/3まで煮詰めトマトソースを加えて味を整える。</p> <p>⑤皿に美しく盛り付ける。</p>																															


カテゴリー (フレンチ)

料理名	愛南ゴールド真鯛と地元野菜の チャウダー柑橘の香り																																	
氏名	織田 尚樹																																	
材料	<table border="0"> <tr><td>玉葱</td><td>1/2</td></tr> <tr><td>人参</td><td>1/2</td></tr> <tr><td>セロリ</td><td>1本</td></tr> <tr><td>キノコ (セップ・しめじ)</td><td>各 1/2</td></tr> <tr><td>伊予美人</td><td>120 g</td></tr> <tr><td>柑橘 (みかん)</td><td>1個</td></tr> <tr><td>愛南ゴールド真鯛</td><td>20 g ×</td></tr> <tr><td>4人分</td><td></td></tr> <tr><td>オリーブ油</td><td>適量</td></tr> <tr><td>小麦粉</td><td>適量</td></tr> <tr><td>牛乳</td><td>300cc</td></tr> <tr><td>生クリーム</td><td>100cc</td></tr> <tr><td>塩・こしょう</td><td>適量</td></tr> <tr><td>白ワイン</td><td>10cc</td></tr> <tr><td>出汁</td><td>500 g</td></tr> <tr><td>パセリみじん切り</td><td>少々</td></tr> </table>	玉葱	1/2	人参	1/2	セロリ	1本	キノコ (セップ・しめじ)	各 1/2	伊予美人	120 g	柑橘 (みかん)	1個	愛南ゴールド真鯛	20 g ×	4人分		オリーブ油	適量	小麦粉	適量	牛乳	300cc	生クリーム	100cc	塩・こしょう	適量	白ワイン	10cc	出汁	500 g	パセリみじん切り	少々	
玉葱	1/2																																	
人参	1/2																																	
セロリ	1本																																	
キノコ (セップ・しめじ)	各 1/2																																	
伊予美人	120 g																																	
柑橘 (みかん)	1個																																	
愛南ゴールド真鯛	20 g ×																																	
4人分																																		
オリーブ油	適量																																	
小麦粉	適量																																	
牛乳	300cc																																	
生クリーム	100cc																																	
塩・こしょう	適量																																	
白ワイン	10cc																																	
出汁	500 g																																	
パセリみじん切り	少々																																	
作り方	<p>①前日に鯛を三枚に卸し、上身をカットして柑橘の絞り汁と皮、オリーブ油でマリネする。</p> <p>②アラを素焼きにして昆布、塩、白ワイン、水で出汁をとる。</p> <p>③野菜は1センチ角切りにしオリーブ油でソテーする。 出汁を加え野菜に火が通るまで煮込み、牛乳、生クリームを加え塩コショウで味を整えていく。</p> <p>④マリネした鯛に塩コショウをし、小麦粉を薄くまぶし、オリーブ油で皮目を下にしてじっくりと火を通し焼き目を付けていく。</p> <p>⑤器にチャウダーを盛りその上に鯛を乗せ柑橘の皮を擦ったものを飾りパセリをちらす。</p>																																	

カテゴリー (フレンチ)

料理名	みかん鯖のレモン風味 パッションフルーツと じゃばらのソース																													
氏名	高松 克明																													
材 料	<table border="0"> <tr><td>みかん鯖</td><td>1尾</td></tr> <tr><td>レモンスライス</td><td>適量</td></tr> <tr><td>塩</td><td>適量</td></tr> <tr><td>ディル</td><td>適量</td></tr> <tr><td>EXV オリーブオイル</td><td>30cc</td></tr> <tr><td>じゃばらピール (みじん切り)</td><td>5g</td></tr> <tr><td>パッションフルーツ果肉</td><td>1個分</td></tr> <tr><td>みかん果汁 (1/5 に煮詰めたもの)</td><td>10cc</td></tr> <tr><td>A パッションフルーツシロップ</td><td>10cc</td></tr> <tr><td>白ワインビネガー</td><td>5cc</td></tr> <tr><td>砂糖</td><td>適量</td></tr> <tr><td>ドリップ防止用粉末調製品</td><td></td></tr> <tr><td>サラダ油</td><td></td></tr> <tr><td>付け合せの野菜など</td><td>お好みで</td></tr> </table>	みかん鯖	1尾	レモンスライス	適量	塩	適量	ディル	適量	EXV オリーブオイル	30cc	じゃばらピール (みじん切り)	5g	パッションフルーツ果肉	1個分	みかん果汁 (1/5 に煮詰めたもの)	10cc	A パッションフルーツシロップ	10cc	白ワインビネガー	5cc	砂糖	適量	ドリップ防止用粉末調製品		サラダ油		付け合せの野菜など	お好みで	
みかん鯖	1尾																													
レモンスライス	適量																													
塩	適量																													
ディル	適量																													
EXV オリーブオイル	30cc																													
じゃばらピール (みじん切り)	5g																													
パッションフルーツ果肉	1個分																													
みかん果汁 (1/5 に煮詰めたもの)	10cc																													
A パッションフルーツシロップ	10cc																													
白ワインビネガー	5cc																													
砂糖	適量																													
ドリップ防止用粉末調製品																														
サラダ油																														
付け合せの野菜など	お好みで																													
作り方	<p>1・みかん鯖を三枚に卸し、塩、砂糖で2時間程度める。</p> <p>2・1を水洗いし、レモンスライス、ディル、EXV オリーブオイルで半日マリネする。</p> <p>3・A の材料を混ぜ合わせ、ソースを作る。</p> <p>4・2 のレモンとディルを除けカットし、付け合わせと一緒に盛り付け、3を流す。</p>																													
備 考																														

カテゴリー (フレンチ)


料理名	みかんサーモンのみかん香るヴェイエノワーズバター焼き みかん香焼きリゾット 浅利のジュのソース	
氏名	神原 佳考	
材料 (4人前)	<p><b>I みかん塩のヴェイエノワーズバター</b></p> <p>みかんサーモン 60g × 4 (宇和島プロジェクト)</p> <p>かじ坊ジュース伊予柑 50cc程度 (梶谷農園) バター (無塩) 150g ・パン粉 12g 塩みかん (青みかん) (ミヤモトオレンジガーデン) 25g スライスアーモンド (ロースト) 40g みかんパウダー 10g ~ 13g</p> <p><b>II みかん香る焼きリゾット</b></p> <p>米 1合 ・赤米 5g</p> <p>かじ坊ジュース伊予柑 90cc (梶谷農園) パルミジャーノ 40g</p> <p><b>III 浅利のジュのソース</b></p> <p>浅利 200g ドライヴェルモット 30cc 水 200cc程度 ・塩胡椒 少々 トマトコンカセ 1/4個 デイル 少々 飾り用スプラウト 少々</p>	
作り方	<ol style="list-style-type: none"> <li>① みかんサーモンをジュースで真空マリネする。30分後エグテシ、水分をよくふき取る。</li> <li>② ①に塩胡椒をし、表面を軽くリソレする</li> <li>③ ヴェイエノワーズバターを作る。全ての材料をボールに入れてよく混ぜる。良く混ぜたらジブロックに入れて2mm程度の薄さに伸ばし冷凍する。</li> <li>④ 焼きリゾットを作る。チーズ以外の材料を釜に入れて炊き上げる。炊きあがったご飯にチーズをよく混ぜる。セルクルに詰めて両面を焼き 180°Cのオーブンで5分程度焼く。</li> <li>⑤ 浅利のジュのソースを作る。鍋に浅利とヴェルモットと水を入れて浅利に火を通す。火が通れば浅利を取り出し殻を外す。残りのジュをある程度煮詰めて味を調える。トマトとデイルを入れてソースを完成させる。</li> <li>⑥ ②のサーモンに③のバターを載せてサラマンダーで焼き上げる。</li> <li>⑦ ドレッセする。お皿の中央にリゾットを置き、サーモンを乗せ、ソースを流す。</li> </ol>	
備考	<p>好みでソースに醤油と三つ葉を入れれば和風。軽くオイスターソースやパクチーで中華。トマトの量を増やしてバジルでイタリアン。様々に変化できる。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・リゾットやソースにもみかんパウダーを入れるともっと柑橘が香る料理になります。今回はソースに入れず浅利の旨味を優先しました。</li> <li>・ソースは目安の分量。シェフの好みで微調整を。</li> </ul>	

カテゴリー (フレンチ)

料理名	鯛一郎クンのポワレ 塩みかんのヴィネグレットソース																									
氏名	萩原 伸一																									
材 料	<table border="0"> <tr> <td>鯛一郎クン (宇和島産真鯛)</td> <td>60 g</td> </tr> <tr> <td>(ヴィネグレットソース)</td> <td></td> </tr> <tr> <td>玉ねぎ</td> <td>120 g</td> </tr> <tr> <td>塩みかん (青みかん)</td> <td>7 g</td> </tr> <tr> <td>オリーブオイル</td> <td>15 g</td> </tr> <tr> <td>ホワイトバルサミコ酢</td> <td>15 g</td> </tr> <tr> <td>(竹炭のチュイル)</td> <td></td> </tr> <tr> <td>水</td> <td>180cc</td> </tr> <tr> <td>薄力粉</td> <td>20 g</td> </tr> <tr> <td>サラダ油</td> <td>90cc</td> </tr> <tr> <td>塩</td> <td>少々</td> </tr> <tr> <td>竹炭パウダー小さじ</td> <td>1/2</td> </tr> </table>	鯛一郎クン (宇和島産真鯛)	60 g	(ヴィネグレットソース)		玉ねぎ	120 g	塩みかん (青みかん)	7 g	オリーブオイル	15 g	ホワイトバルサミコ酢	15 g	(竹炭のチュイル)		水	180cc	薄力粉	20 g	サラダ油	90cc	塩	少々	竹炭パウダー小さじ	1/2	 <p>付け合わせ みかん果肉、ピンクペッパー セルフィーユ、ディル、 プチレッドソレル みかんパウダー適量</p>
鯛一郎クン (宇和島産真鯛)	60 g																									
(ヴィネグレットソース)																										
玉ねぎ	120 g																									
塩みかん (青みかん)	7 g																									
オリーブオイル	15 g																									
ホワイトバルサミコ酢	15 g																									
(竹炭のチュイル)																										
水	180cc																									
薄力粉	20 g																									
サラダ油	90cc																									
塩	少々																									
竹炭パウダー小さじ	1/2																									
作り方	<p>(塩みかんのヴィネグレットソース) 玉ねぎをみじん切りにし流水に 10 分程さらし、しっかりと布で水気を絞り取る。ボールに入れホワイトバルサミコ、塩みかん、オリーブオイルを加えてソースを仕上げる。</p> <p>(竹炭のチュイル) ボールに竹炭パウダー、薄力粉、サラダ油、水、塩をしっかりと混ぜ合わせフライパンに薄く広げ中火～弱火でパリッとするまで焼き上げる。</p> <p>(鯛一郎クンのポワレ) 鯛一郎クンの切り身に塩、胡椒で下味をつけ、フライパンで皮目がパリッとするように焼き上げる。</p> <p>(盛り付け) みかんパウダーを皿の中央に振り鯛一郎クンをのせる。 みかんの果肉、ピンクペッパー、セルフィーユ、ディル、竹炭のチュイルを鯛一郎クンの上に盛り付ける。 手前に塩みかんのヴィネグレットソースを流しプチレッドソレルを飾る。</p>																									
備 考	<p>白身魚と相性の良いソースです。鶏の胸肉などにも相性が良くサラダに仕立てるのも良いと思います。</p> <p>ホワイトバルサミコ酢はリンゴ酢などほかの酢を使っても大丈夫です。</p>																									



カテゴリー (フレンチ)

料理名	真鯛と海老と栄螺の 柑橘香るパートブリック包み焼き	
氏名	野本 真行	
材料	鯛 (他鱸など) 栄螺 (鮑でも) 海老 柑橘 パートブリック 香草バター フォン・ド・ヴォー バター グラニュー糖	
作り方	<ul style="list-style-type: none"> <li>・柑橘の皮をむいて果肉と皮にわけ。皮の白い部分をなるべく取り除く</li> <li>・120°Cくらいの温度のオーブンで約1時間</li> <li>・皮は刻んでおく</li> <li>・柑橘のジュースを取っておく</li> <li>・鯛は皮を取り除き塩をして少し置いて水分を出し、ふき取って薄力粉をつけて軽く焼いておく。</li> <li>・栄螺は身を取り出し処理をして、食べやすい大きさにカットする。</li> <li>・海老は殻をむきカットしておく。</li> <li>・栄螺と海老とを軽くソテーしてブレンダーでフランベし柑橘の皮とフォン・ド・ヴォーと塩コショウで味をして香草バターで整えパセリ投入して冷ます。</li> <li>・冷ました鯛と栄螺と海老とさらに柑橘の果肉を、パートブリックに包む</li> <li>・焼く</li> <li>・グラニュー糖を焦がして柑橘のジュースを入れて煮詰める。さらにフォン・ド・ヴォーを入れて煮詰め塩コショウで味を調えバターモンテ</li> <li>・盛り付け</li> <li>・お好みでホワイトバルサミコの泡立てた泡、香草バターソース、粗挽きブラックペッパー、ピンクペッパーなど</li> </ul>	
備考		

カテゴリー (テイクアウト)

料理名	柑橘クワトロフォルマッジョ	
氏名	野本 真行	
材料	<p>強力粉 250g          薄力粉 50g          塩 3g          ドライイースト 5g          オリーブオイル 大匙 1          ぬるま湯 150g          柑橘 2個分(大体)          お好みのチーズ4種 適量</p>	
作り方	<ul style="list-style-type: none"> <li>・柑橘の皮をむいて果肉と皮にわけける。皮の白い部分をなるべく取り除く</li> <li>・120°Cくらいの温度のオーブンで約1時間</li> <li>・皮は刻んでおく</li> <li>・ピザ生地を作る</li> <li>・ぬるま湯にドライイーストと少量の砂糖を入れておく</li> <li>・強力粉と薄力粉をふるって入れておく</li> <li>・イーストがぼによぼによしてきたら↑に塩とイーストとオリーブオイルを入れこねる。</li> <li>・台に取り出して表面がなめらかなになるまで擦り付けるようにこねる。</li> <li>・10回打ち付けて1回生地を包み込むように練ってまた10回打ち1包みを繰り返す。生地の状態を見ながら打ち付ける回数を調整</li> <li>・生地を丸く整えたらボウルに入れ、濡れふきを被せラップをして常温で1~2時間放置</li> <li>・発酵した生地を台にのせ、手の平で押しながらガス抜きする。</li> <li>・生地を好みの大きさに分けて丸め、濡れふきを被せ常温で20分程放置</li> <li>・柑橘の皮をまぶして生地を好みに伸ばす</li> <li>・お好みのチーズとセミドライ状態になった柑橘の果肉を載せて220~230°Cくらいのオーブンに入れて焼く</li> <li>・お好みにブラックペッパーやはちみつをかけていただく。</li> </ul>	
備考		

カテゴリー (フレンチ)

料理名	媛っこ地鶏みかんクリームソース煮込み	
氏名	上野 拓真	
材料	<p><b>【4人分】</b></p> <p>媛っこ地鶏もも肉 30g×12p          みかんジュース 800ml          生クリーム 80ml          白ワイン 100ml          白ワインヴィネガー 少々          グランマニエ 少々          無塩バター 120g          フィットチーネ 200g          ピーテンドリル 20本          プチレッドソレル 24枚          時季に収穫される柑橘（紅まどんな）1個          オリーブオイル 少々          塩、胡椒、ピンクペッパー</p>	
作り方	<p>① 媛っこ地鶏もも肉を筋切りをして30gにカットする。          塩、胡椒してオリーブオイルで焼き色を付ける。          そこに白ワイン、白ワインヴィネガーを注ぎデグラッセする。          さらにみかんジュースを入れ煮詰めていく。          に詰まり具合を見ながら生クリームをいれ味を調える          最後にブランシールした柑橘の皮（紅まどんな）とグランマニエを混ぜ込み仕上げる</p> <p>② フィットチーネを湯がきガーリックバターで炒め、塩・胡椒する。</p> <p>③ 季節柑橘（紅まどんな）の果肉を盛り付け、マイクロリーフで飾り付けをして完成させる。</p>	
備考	<p>みかんジュースは地域で生産される柑橘ジュースに変える事によって、風味に変化が生まれる。          同様に、料理に添える柑橘も、旬の物を使う事によって味・香りの変化を楽しむ事が出来る</p>	


カテゴリー (テイクアウト)

料理名	柑橘風味ピラフと塩みかんでマリネした甘とろ豚フィレ肉のカツレツ弁当	
氏名	上野 拓真	
材料	<p>【4人分】</p> <p>☆バターライス 250g × 4</p> <p>※オニオン、ブイヨン、水、バター、米、塩、胡椒、ローリエ (バターライス材料)</p> <p>.....</p> <p>オニオン 80g</p> <p>愛媛県産しいたけ 4個</p> <p>ベーコン 80g</p> <p>柑橘 (紅まどんな) 1個</p> <p>※時季の柑橘</p> <p>塩みかん (完熟みかん) 100g</p> <p>刻みパセリ</p> <p>甘とろ豚フィレ 100g × 4個</p> <p>小麦粉、卵、パン粉</p> <p>サニーレタス、チコレ、トレビス</p> <p>パセリ レモン</p>	
作り方	<p>【甘とろ豚カツレツを作る】</p> <p>① 甘とろ豚フィレを成形して塩みかんでナッペする (固体量の10%) 小麦粉、溶き卵、パン粉をつけて揚げる 粗熱が取れたら 1/5 カットして盛り付ける。</p> <p>【柑橘風味ピラフの作り方】</p> <p>① オニオンコンカッセ、ベーコンコンカッセ、しいたけコンカッセをオリーブオイルで炒め、そこにバターライスを加え塩みかんで味を調える。 ブランシールしてアッセした柑橘の皮と刻みパセリを混ぜ込み仕上げる</p> <p>② 葉野菜、パセリ、レモン、カットした柑橘を盛り付け仕上げる。</p>	
備考	<p>塩みかんを入れすぎると塩辛くなるので気を付ける。</p> <p>柑橘の皮を入れる事により、柑橘の香りが強くなり風味を増すことができる。</p> <p>甘とろ豚の下味に塩みかんを使う事により、ソースがなくても美味しく食べられる。</p>	


カテゴリー ( 軽食・フレンチ )

料理名	スモークサーモンと柑橘のタルトレット	
氏名	重松 勇次	
材料	<p>タルトカップ(直径 6cm)</p> <p>スモークサーモンスライス 2枚</p> <p>クリームチーズ 30g</p> <p>ラディッシュ 1/2個</p> <p>プチトマト 1/4個</p> <p>みかん 1/4個</p> <p>レッドソレル 2枚</p> <p>ケーパー 3粒</p> <p>ディル、セルフィーユ、エンダイブ 適量</p>	
作り方	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 直径 6cm のタルトカップを、180°C のオーブンで 5 分素焼き。</li> <li>2. スモークサーモンスライスの 2mm スライスを 2 枚、プチトマトを半分に切りスライス 2 枚、2cm 角に切ったみかん、ケーパー 3 粒、ラディッシュを半分にカットしてスライス 3 枚。</li> <li>3. タルトカップにクリームチーズを絞り、スモークサーモンを波状に折りたたんでみかんと一緒にタルトカップに盛る。スライスしたトマト、ラディッシュを飾り、ケーパー、エンダイブ、レッドソレル、ディル、セルフィーユで隙間を埋め、色鮮やかに盛り付ける。</li> </ol>	
備考	<p>みかんは温州みかん使用</p> <p>(テイクアウト用としても提供可能)</p>	


カテゴリー (フレンチ)

料理名	媛っこ地鶏のポシェ柑橘クリーム	
氏名	重松 勇次	
材料	媛っこ地鶏むね肉 300 g 塩みかん (完熟みかん) 10 g × 2 生クリーム 100cc オリーブオイル 30cc みかん(皮、果肉、ジュース) 白ワイン 10cc エンダイブ 香草 プチトマト 2個 ラディッシュ 2個	
作り方	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. むね肉の余分な皮、筋を取る。フォークでむね肉をまんべんなくさす。</li> <li>2. 塩、胡椒をかるくして、10分なじませ、余分な水分をふきとる。</li> <li>3. フリーザーバッグにオリーブオイル 30cc、白ワイン 10cc、みかんの皮 3g を入れ、できるだけ中の空気を抜く。</li> <li>4. 75°Cのお湯を炊飯器に入れ、3のむね肉を入れ保温で 35分。</li> <li>5. (ソースの作り方) みかん 4個分のみかんジュース(約 100cc)を 3分の 1 まで煮詰め、オリーブオイル 15cc を、ドレッシングを作るようにホイッパーでつないで塩、胡椒で味付け。</li> <li>6. (クリーム of 作り方) 生クリーム、100 cc に塩みかん 10 g を入れ、ホイッパーで立てる。5mm 角のみかんの果肉を 50 g 入れ、合わせる。</li> <li>7. 4の肉を取り出し、水分をよくとり 1mm のスライスに切り半分にする。 塩みかん 10 g、オリーブオイル 10cc、レモン 2~3 滴、セルフイーユのみじん切りを加えたものを、スライスしたむね肉にうすくナッペする。</li> <li>8. 5のソースを皿の中央に乗せ、7の肉、エンダイブ、スライスしたプチトマト、7の肉、エンダイブ、みかんの果肉、7の肉、6のクリームをフットボール型にして盛り付け、まわりにラディッシュの輪切り、その上に 2mm 角のみかん、セルフイーユをのせて、まわりに飾る。</li> </ol>	
備考	フリーザーバッグ使用(スーパーなどで購入できるもの) みかんは温州みかん使用 4人分の分量	

カテゴリー (軽食・フレンチ)


料理名	みかん鯛と柑橘香るトルティーヤ サラダ仕立て																
氏名	藤原 誠																
材 料	<table border="0"> <tr> <td>みかん鯛</td> <td>60 g</td> </tr> <tr> <td>キャベツ千切り</td> <td>40 g</td> </tr> <tr> <td>タルタルソース</td> <td>40 g</td> </tr> <tr> <td>みかん</td> <td>1/2 個</td> </tr> <tr> <td>プチトマト</td> <td>1/2 個</td> </tr> <tr> <td>レモン</td> <td>1/8 個</td> </tr> <tr> <td>香草(セルフィーユ、ディル、シブレット)</td> <td></td> </tr> <tr> <td>グラニュー糖</td> <td>適量</td> </tr> </table>		みかん鯛	60 g	キャベツ千切り	40 g	タルタルソース	40 g	みかん	1/2 個	プチトマト	1/2 個	レモン	1/8 個	香草(セルフィーユ、ディル、シブレット)		グラニュー糖
みかん鯛	60 g																
キャベツ千切り	40 g																
タルタルソース	40 g																
みかん	1/2 個																
プチトマト	1/2 個																
レモン	1/8 個																
香草(セルフィーユ、ディル、シブレット)																	
グラニュー糖	適量																
作り方	<ol style="list-style-type: none"> <li>みかん鯛に塩、胡椒し、パン粉をつけ、油で揚げる。</li> <li>みかんの皮を細切りにする。鍋にオレンジの皮、水を入れ2回湯でこぼしをする。鍋にオレンジの皮、水、グラニュー糖を入れ煮詰めてみかんのゼストを作る。</li> <li>タルタルソースに、みかんの果肉、みかんのゼストを加える。</li> <li>トルティーヤの上に、キャベツ、タルタルソース、みかん鯛の順にのせ巻く。</li> <li>写真のように、きれいに盛り付ける。</li> </ol>																
備考	<p>みかんは温州みかん使用 (テイクアウト用としても提供可能)</p>																

カテゴリー (フレンチ)

料理名	みかん鯛のポワレ 白ワインビネガーを使った バターソースみかんの香りと共に	
氏名	藤原 誠	
材料	<p>みかん鯛 60 g × 4          エシャロット 25 g          白ワイン 25cc          白ワインビネ 90cc          バター 60 g みかん 2 個          &lt;洋風鯛めし&gt;          鯛の身 100 g          フュメドポワソン 180cc          昆布 1/4 片          米 150 g          酒 15cc 醤油 15cc          粉チーズ 適 オリーブオイル 適          フィユタージュ 40 g 香草          クリームチーズ 適          トマトクーリー 適          ラディッシュ エンダイブ          みかんパウダー みかんの葉</p>	
作り方	<ol style="list-style-type: none"> <li>みかん鯛に塩、胡椒し、フライパンで皮目がパリッとなるように焼き上げる。</li> <li>炊飯器に、鯛の身、米、フュメドポワソン、昆布、醤油、酒を入れ炊く。 仕上げに、粉チーズとオリーブオイルを加える。</li> <li>ソース 鍋にエシャロット、白ワイン、白ワインビネガーを入れ、水分が少し残るくらいまで煮詰める。そこにバターを少しずつ加えて乳化させ、塩、胡椒で味を整えバターソースを作る。別鍋にみかんジュースを入れ 2/3 まで煮詰める。バターソースと、煮詰めたみかんジュースを合わせソースを仕上げる。</li> <li>フィユタージュにクリームチーズを絞り、みかんの果肉、香草を飾る。</li> <li>写真のように、きれいに盛り付ける。</li> </ol>	
備考	<p>みかんは温州みかん使用          トマトクーリー(皮をむいたトマトをミキサーで回し、漉して煮詰めたもの)          盛り付けにみかんパウダーとみかんの葉を使用          フュメドポワソン(鯛のアラ、骨と水、野菜、白ワインを加えた、だし汁)          エシャロット(日本に入るのはベルギー産です。冬ネギとも言います)          4人分の分量</p>	



カテゴリー（軽食）

料理名	八幡浜産ハモカツと柑橘を使った 黒のバーガー	
氏名	安永 英樹	
材料	<p>イカ墨バンズ ハモカツ（オーシャンドリーム） サニーレタス わさび菜 紫キャベツのマリネ トマト マスタードバター 〈タルタルソース〉 マヨネーズ 200g みかんジュース 160cc 玉ねぎ 100g ピクルス 50g 塩みかんマリネの素 30g 卵 2個 パセリ 適量</p>	
作り方	<p>〈タルタルソース〉 ① 玉ねぎはみじん切りにして水にさらし絞る。ピクルス・パセリはみじん切り、卵は茹で卵にしてみじん切りにする。 ② すべての材料を合わせ、味を整える。</p> <p>〈柑橘風味のテリヤキソース〉 ① にんにく、玉ねぎは薄切りにして炒めて水を加えミキサーにかける。 ② みりんを煮きり、濃口醤油、①を加えコーンスターチでとめる。 ③ ②に③④を好みで合わせミキシングして濃度・味を整え、火入れして冷やす。</p> <p>〈バーガー〉 ① バンズは半分カットしてトーストする。②ハモカツは揚げておく。 ② ①に②と野菜・2種のソースをサンドする。</p>	
備考	<p>・ハモカツ（オーシャンドリーム）・塩みかん（ミヤモトオレンジガーデン） ・天空のマーマレード（ブラッドオレンジ天空の里）・みかんジュース</p>	

〈柑橘風味のテリヤキソース〉

①チャコールソース

にんにく	40g
玉ねぎ	300g
サラダ油	少々
みりん	720cc
濃口醤油	360cc
コーンスターチ	30g
水	600cc

②テリヤキソース（市販品）


③天空のマーマレード（ブラッドオレンジ・天空の里）

④オイスターソース

カテゴリー (テイクアウト)

料理名	えひめ甘とろ豚のスペアリブ、柚子&ジンジャーコンフィチュールの香り	
氏名	手塚 洋介	
材料	<p>甘とろ豚スペアリブ 1200 g          塩・コショウ 少々          サラダオイル 適量          調味料          白ワイン 80 cc          醤油 60 cc          ゆず&amp;ジンジャー 100 g          コンフィチュール          おろし生姜 10 g          おろしにんにく 10 g          ブイヨン(水 300g と固形スープ 1 個)</p>	
作り方	<ol style="list-style-type: none"> <li>1, スペアリブに塩・コショウする</li> <li>2, フライパンにサラダオイルを入れ熱しスペアリブを入れてきれいな焼き色を付ける</li> <li>3, 2 のスペアリブを圧力鍋に入れ、調味料を加えて混ぜ、蓋をして中火で熱し、圧力がかかったら弱火で 15 分加圧する。</li> <li>4, 加圧終了後火を止めて自然に圧力が下がるまでおく。</li> <li>5, いったんスペアリブを取り出し、浮いた脂を取り除き煮汁を 1/3 まで煮詰めスペアリブを鍋に戻し煮汁をからめる。</li> </ol>	
備考		

カテゴリー (フレンチ)

料理名	愛南産鹿肉のロースト 南予の旬の柑橘の香り	
氏名	手塚 洋介	
材料	<p>愛南産鹿ロース肉 500 g            塩みかん (完熟みかん) 2 g            黒粒コショウ 2 g            旬の柑橘ジュース 80 ml            (せとか、紅まどんな、伊予柑など)            赤ワインビネガー 20 ml            エシャロット 10 g            鹿のジュ (出汁) 100 ml            またはフォン・ド・ヴォー            塩・コショウ 少々            無塩バター 適宜            付け合わせ温野菜 適宜            (人参の柑橘ピュレ他)            ハーブなど</p>	 <p>The image shows a top-down view of a white plate with a gold rim. The dish features three pieces of roasted venison, each garnished with a small herb. The venison is surrounded by a variety of vegetables, including green peas, a pink flower, and a slice of carrot. There are also several small, round, golden-brown items, possibly potatoes or bread, and a decorative orange sauce drizzle on the right side of the plate.</p>
作り方	<ol style="list-style-type: none"> <li>①、鹿ロース肉の余分な筋を取り除く、ロース糸で縛って整形する。</li> <li>②、①を塩みかん (完熟みかん) と黒粒コショウでマリネする。</li> <li>③、②に軽く塩、コショウし、フライパンで焼き色を付ける。</li> <li>④、③をフィルムに入れ真空低温調理をする。</li> <li>⑤、ソース：エシャロットをみじん切りにしてバターで軽くソテーする。</li> <li>⑥、⑤に赤ワインビネガーを加えに詰め、さらに柑橘のジュースを加え 1/5 まで煮詰める。</li> <li>⑦、⑥に鹿のジュまたはフォン・ド・ヴォーを加えさらに煮詰め、いったん濾して味を調べバターモンテする。</li> <li>⑧、付け合わせの温野菜を調理する。</li> <li>⑨、鹿肉を好みの大きさに切り分け、付け合わせの温野菜とともに、お皿に盛り付けソースをかける。</li> </ol>	
備考		