



～シェフおすすめカスベ料理～
 カスベと菜の花の煮こごり
 カスベとジャガイモのコロッケ

<使用食材>

煮こごり
 カスベ 1枚
 菜の花 2本
 パセリ 適量

A

水 適量
 白ワイン 適量
 玉葱 適量
 人参 適量
 セロリ 適量
 ニンニク 適量
 レモン 適量

板ゼラチン 液体100ccに対して
 ゼラチン1.5枚

カスベ 1枚
 豚挽肉 100g
 メークイン 1ヶ
 ニンニク 適量

<Let's Cooking>

- ① Aを火にかけ、野菜の味を引き出します。
- ② カスベを入れ、優しく火を入れます。
- ③ カスベを取り出し、野菜を漉します。
液体の味があまり無いようなら煮つめます。
- ④ 菜の花を茹でます。
- ⑤ 液体にゼラチンを溶かし、ほぐしたカスベ、
菜の花、パセリを入れて、型に入れます。

☆できあがり☆

- ① カスベは、上記同様火を入れます。
- ② 豚挽肉は、オリーブ油で炒め、にんにくを
入れて、火を入れたメークインと合わせ
ます。
- ③ カスベは、ほぐして②と合わせます。
- ④ 丸く成型し、パン粉をつけ揚げたら . . .

☆できあがり☆

～シェフおすすめカスベ料理～



カスベのムニエル 焦がしバターソース

<使用食材>

カスベ1枚
オリーブオイル適量
バター適量
強力粉適量

ソース

バター100g
トマト1/4ケ
ケッパー5g
レモン汁適量
パセリ適量
マッシュルーム2ケ
クルトン適量
レモン皮適量
イタリアンパセリ適量

<Let's Cooking>

- ① カスベは、塩・胡椒して、強力粉をまぶしオリーブオイルとバターで焼いていきます。
- ② ソースを作ります。
お鍋にバターを入れて、こんがり焦がしレモン汁・トマト・ケッパー・マッシュルームを入れます。パセリも加え塩で味を調えたら・・・

☆できあがり☆