

～石井シェフの秋の一品料理～

「ボルシチ」



<使用食材>

ボルシチ 4名様分

玉ネギ	・・・1ヶ (薄切り)
人参	・・・1本 (千切り)
キャベツ	・・・1/4ヶ (太めの千切り)
じゃがいも	・・・2ヶ (太めに切る)
ひよこ豆	・・・適
ビーツ	・・・1ヶ (千切り)
トマト	・・・1ヶ (ザク切り)
ニンニク	・・・2かけ (すりおろし)
牛肉ブロック (シチュー用)	・・・500g
トマトケチャップ	・・・大さじ2
サラダ油	・・・少々
ローリエ	・・・少々
塩	・・・少々
砂糖	・・・少々
胡椒	・・・少々
サワークリーム	・・・100g
ヨーグルト	・・・100g
水	・・・約800cc

<Let's Cooking>

- ① 牛肉と水を鍋に一緒に入れて塩を入れ火にかける。灰汁はすくう煮たたせないように煮込む。約一時間。
- ② 鍋にオイルをひいて、玉葱、人参、ビーツの順番で炒めてトマトとケチャップを加え、塩・胡椒をして10～15分蓋をして蒸し焼きにする。
- ③ ①の肉を取り出して一口大に切り、鍋に戻し、キャベツ じゃがいもを入れて静かに煮る。ローリエも加える。
- ④ ③の鍋に②の野菜を加えて弱火で煮るニンニクのすりおろしを加えて煮る。塩・砂糖・胡椒で味をととのえる。
- ⑤ お皿に盛り、サワークリームとハーブを飾り・・・

★できあがり★

～石井シェフの秋の一品料理～

「ブリンチキ」



<使用食材>

ブリンチキ 4名様分

(生地)

薄力粉	・・・120g
牛乳	・・・250cc
卵	・・・1個
サラダ油	・・・15g
砂糖	・・・大さじ1
塩	・・・小さじ0.5
サワークリーム	・・・大さじ3



(ファルス)

じゃがいも	・・・3個
キノコ	・・・1pc
ベーコン	・・・100g
塩	・・・少々
コショウ	・・・少々
バター	・・・少々
牛乳	・・・少々

<Let's Cooking>

- ① 生地を材料を全て入れダマにならないようによく混ぜる。
- ② じゃがいもを皮付きのまま茹でて火が入ったら皮を剥き、牛乳を少し加えてマッシュポテトを作る。
- ③ キノコとベーコンを炒めて②に加えて味をととのえる。
- ④ ①の生地を薄く焼き③の具を巻く。
- ⑤ フライパンで④の巻いたものを焼き両面に焦げ目をつけてカットしてお皿に盛りつけたら・・・

★できあがり★



～石井シェフの秋の一品料理～

「白いビーフストロガノフ」

<使用食材>

白いビーフストロガノフ 2名様分

牛肉（かたまり）・・・200g（細切り）
玉ネギ・・・1ケ（薄切り）
マッシュルーム・・・1pc（厚めのスライス）
赤パプリカ・・・1/2ケ（5mm位）
薄力粉・・・大さじ2
サワークリーム・・・150g
バター・・・30g
白ワイン又はブランデー
塩・コショウ
牛乳・・・適

<Let's Cooking>

- ① 鍋で玉ねぎとパプリカを入れてじっくり炒める。
- ② 別鍋でマッシュルームを炒めて①に加える。
- ③ 牛肉をカットして塩・コショウをする
バターでさっと炒めて赤みが残るぐらいでワインかブランデーを加える
①の鍋に入れる。
- ④ ①の鍋にバターを加え溶けたら薄力粉を少しずつ入れよく炒めて牛乳を少しずつ加えとろみをつける。
- ⑤ クリーム状になったらサワークリームを加えて、塩・コショウで味をととのえ盛り付けたら・・・

★できあがり★