

# ～石井シェフの初夏の一品料理～

## ～エッグベネディクト～



### <使用食材>

#### 「2名分」

結び（角食）	・・・ 2枚
ベーコン	・・・ 2枚
卵	・・・ 2個
酢	・・・ 少々
サラダ	・・・ 適
アスパラ	・・・ 4本

#### 「ソース」

卵黄	・・・ 1個
バター	・・・ 20g
レモン汁	・・・ 2g
白ワイン	・・・ 10g
マヨネーズ	・・・ 20g
塩	
コショウ	

### <Let's Cooking>

- ① ポーチドエッグを作る。
- ② ソースを作る。  
白ワインはアルコールをとばす。  
バター以外の材料を混ぜて湯煎で温めて、  
とろみをつける。  
バターを鍋、又はレンジで、  
溶かし(少し熱い程度)混ぜておいたソースの  
材料に混ぜて味をととのえる。
- ③ パンをトースターでこんがり焼く。  
ベーコンとアスパラも焼き、  
パン、ベーコン、ポーチドエッグの順におき  
アスパラとサラダを横に添えて、  
ポーチドエッグの上にソースと、  
コショウをして・・・

出来上がり★

# ～石井シェフの初夏の一品料理～



## ～焼きナスとサバのマリネ 和だしのジュレ～

### <使用食材>

「4名分」

サバ	・・・1尾
塩	・・・1%
砂糖	・・・少々
白ワインビネガー	・・・0.8%
だし汁	・・・500g
しょうが汁	・・・少々
塩	・・・少々
酢（6%）	・・・30g
ゼラチン	・・・8g
ナス	・・・4本
オクラ	・・・2本
花穂	・・・少々
みょうが	・・・少々

### <Let's Cooking>

- ① サバに塩と砂糖でマリネして、白ワインビネガーをぬり、しめさばにする。
- ② だし汁に塩をして沸かして、ゼラチンを溶かしてあら熱をとったら、酢としょうが汁を入れて味をととのえ、冷やし固める。
- ③ ナスは皮ごと直火で焼き、皮をとり、塩とニンニクでマリネして一口サイズにカットする。
- ④ オクラは茹でておく。みょうがは千切りにする。
- ⑤ サバの皮をサッと炙りカットする。
- ⑥ ジュレが固まったらナスとサバを、盛り付けてジュレをかけて、その上に花穂とみょうがオクラを盛り付けて・・・

出来上がり★