

JWAY「神保シェフと茨城をたべよう」第12回放送レシピ

3月は“イチゴ”



<イチゴのクレープシュゼット> 2人前

(クレープ生地)

薄力粉	40g
グラニュー糖	20g
塩	ひとつまみ
全卵	1個
牛乳	125cc
焦がしバター	10g

サラダオイル	少々
イチゴ	8個
キルシュ酒	15cc
ミントの葉	少々

(ソース)

バター	20g
グラニュー糖	20g



●クレープ生地づくり

ボールに全卵を入れよく混ぜ、グラニュー糖を加え溶けるまで混ぜ、牛乳を少しずつ加える。塩をひとつまみを入れ、ふるった小麦粉を少しずつ加え混ぜる。(小麦粉は最後)
その後、焦がしバターを生地にすこしずつ加えながら混ぜ冷蔵庫で30分程寝かせる。

焦がしバター：小さなフライパンにバターを入れ中火にかけよくとかし大きな泡が小さな泡に変わるまで

●ソースづくり（生地を寝かせている間に。。。）

イチゴは飾り用に2つの残しへたを取って4つ割にする。

フライパンにグラニュー糖を入れ中火にかけ、砂糖が溶け軽く色づいたらバターを加え切ったイチゴを加える。キルシュ酒を入れてフランベし(フライパンを傾けてアルコール分を燃やす)よくからめる。

●クレープ生地を焼く

寝かせた生地をフライパンを弱火にかけ、サラダ油を薄く引いたところに流しいれ薄くなるようにならす。フライパンを火の上で軽く回しながら全体がまんべんなく焼けるようににし、膨らんできた部分には竹串などを刺し、空気を抜き生地のまわりがきつね色になったら裏返し15～20秒焼きフライパンをさかさまにしまな板の上に取り出す。

生地を2つに折りさらに2つ折り、さらに2つに折る。

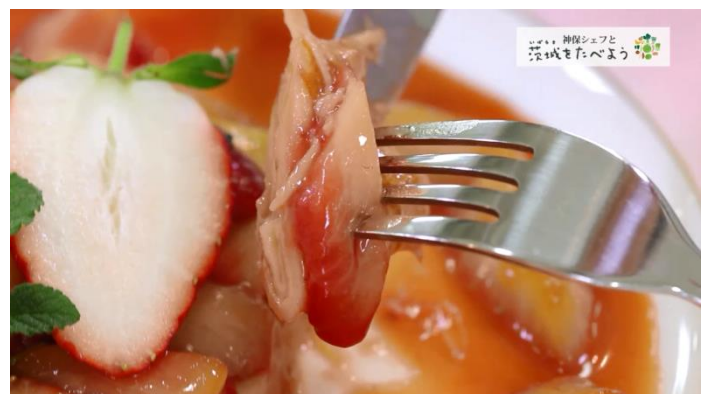
●クレープとソースを合わせる

別のフライパンを弱火にかけクレープを入れ、ソースを加えソースをからめて1分くらいふつふつしたらミントの葉を入れひと煮立ちしたら出来上がり。皿に盛りつけ残しておいたイチゴをへたごと2つ割にしてのせミントの葉を飾る。

*焦がしバターを加えることによって生地に香ばしさが加わる。

<豚ロース肉のソテー 苺と玉ねぎのアグロドルチェ> 2人前

豚ロース肉（1人前100g）	2枚
塩、黒胡椒	少々
（ソース）	
苺	10粒
玉ねぎ	1/3個
EXオリーブオイル	大さじ1.5杯
グラニュー糖	大さじ1杯
酢(赤ワインビネガー)	大さじ1.5杯
フォンドヴォー	200cc
塩。胡椒。無塩バター	少々
（サラダ）	
ルッコラ	20g
パルメザンチーズスライス	10g
苺	3個
バルサミコ酢	大さじ1杯
EXオリーブオイル	大さじ2杯
塩、黒胡椒	少々



●肉を焼く

豚ロース肉は脂身と赤身の間に包丁の先を立て筋切りをし、塩コショウをし裏面も同様にして2枚を重ねる。フライパンを中火にかけて温めEXオリーブオイル大さじ1くらいを入れ全体に油を回しトングで2枚の肉をはさみ脂身を下にしてゆっくりと熱を加え余分な脂をおとしていく。

焼き色がついたら1枚ずつフライパンに並べ強火で両面を焼き、肉を取り出して天板にのせ180℃のオーブンで3分ほど焼く。フライパンに残った油はペーパータオルなどで吸い取りうまみは残しておく。

●ソース

ソースは玉ねぎを薄くスライスし、苺10個はへたを取り半割にして乱切りにする。

フライパンを中火にかけEXオリーブオイル大さじ1くらい入れ温まったら玉ねぎを入れしんなりしたら苺を加えフライパンをあおりながら炒める。

赤ワインビネガーと砂糖を加えよくからめそこにフォンドヴオーを加え、15分程煮詰めていき、肉と肉汁を加えてさらに煮つめバターを加えたらソースを肉にかけながら照りが出てきたら完成。

●サラダ：肉を焼いている間にサラダを作る

苺はへたを取り半割にする。ボールをのバルサミコ酢、一つまみの塩を泡立て器でよく混ぜ

EXオリーブオイルを少しずつ入れながら混ぜてドレッシングを作り苺とちぎったルッコラを入れ和える。

●盛り付け

皿に肉とソースを盛りつけ、その上に苺を並べてのセルッコラをのせ、パルメザンチーズのスライスをのせる。最後に、黒胡椒、EXオリーブオイルをふりかけ完成です。

* 1人前だけ豚ロースを焼くときはくるくると巻いて脂身を下にして焼くとよい。

焼けたら広げて両面を焼く。

[詳しいおさらいは、こちらの動画をご覧ください！](#)