

04

カンパチのパイ包み Gelbschwanzmakrele in Blätterteig



カロリー
Energiegehalt 622kcal

脂質
Lipide 52.3g

鉄分
Eisen 0.8mg

タンパク質
Protein 15.6g

カルシウム
Kalzium 169mg

食塩含有量
Salzgehalt 4.3g

▶ 材料(4人分) | Zutaten (4 Personen)

カンパチ Gelbschwanzmakrele

カンパチ…50g×2切れ	Gelbschwanzmakrele, 2 Scheiben je 50g
パイシート…10cm×10cm×2枚	Blätterteig, 2 x 10cm×10cm
海藻ミックス…10g (水で戻し、3等分くらいの長さに切る)	10g gemischte Seealgen (eingeweicht, gedrittelt)
海藻麺…10g	10g „kaisomen“-Algenkristall
モッツァレラチーズ…1cm厚×2切れ (半月型を2つに切る)	Mozzarella, 2 Scheiben die je 1cm dick sind (wie ein Halbmond)
へべスの皮…少々(千切り) ※宮崎特産の柑橘類 (かぼす/レモン/ライムの柑橘類で代用できる。)	Etwas Hebesu-Schale (in Streifen geschnitten) (*Zitronenfrucht, kann durch Schale von Kabosu, Zitrone oder Limette ersetzt werden.)
卵黄…1個	1 Eigelb
マジックソルト…適量	„Magic Salt“ (Salzmischung mit weißem Pfeffer, Zucker, Sesam, Knoblauch etc.), nach Geschmack
ホワイトペッパー…適量	Weißer Pfeffer, nach Geschmack
ミニトマト…4個	4 Minitomaten
☆ローズマリー…少々	☆ Etwas Rosmarin
☆トッピングスパイス(イタリアンテイスト)…適量	☆ Italienische Gewürze, nach Geschmack
オリーブオイル…大さじ1	1 EL Olivenöl
塩…適量	Salz, nach Geschmack

ポルチーニソース Steinpilzsauce

ポルチーニ…1本(みじん切り)	1 Steinpilz (klein geschnitten)
生クリーム…140ml	140ml Sahne
ビーフコンソメ…小さじ2	2 TL Rinderbrühe
粉チーズ…小さじ2	2 TL Reibekäse
★ キャラウェイ…小さじ1	★1 TL Kümmel
★ ホワイトペッパー…小さじ1	★1 TL weißer Pfeffer
塩…適量	Salz, nach Geschmack
バター…14g	14g Butter

▶ 作り方 | Zubereitung

1. カンパチにマジックソルト、ホワイトペッパーをふり、下味をつける。
2. ミニトマトを半分に切り、オリーブオイルと塩をかけ、110°Cのオーブンで70分間焼く。
3. パイシートを4等分に切って伸ばし、カンパチを中心にのせる。カンパチ→モッツァレラチーズ→海藻ミックス→海藻麺→へべスの皮の順にのせ、パイシートのふちに溶いた卵黄を塗り、角を中央に向けて折りたたむ。対角線上で三角形に2つに切る。
4. 溶いた卵黄を表面に塗り、オーブンの上段に入れ180°Cで13分間焼く。
5. ポルチーニを鍋に入れてバターで炒める。
6. 生クリームを加え、温まったら粉チーズとコンソメを入れる。(※分離しないように、混ぜ過ぎない。)
7. ★を加え、なじませたら塩を加え、味を調える。
8. カンパチのパイ包みを皿に盛り、ポルチーニソースをかける。調理したミニトマトと☆を盛り付けて完成。

1. Gelbschwanzmakrele mit Magic Salt und weißem Pfeffer würzen.
2. Minitomaten halbieren und Olivenöl und Salz darüber geben. Im Ofen für 70 Minuten bei 110 Grad backen.
3. Blätterteig vierteln und ausrollen, dann Makrele in die Mitte geben. Darüber Mozzarella → Seealgen → Algenkristall → Hebesu geben.
Den Rand des Teiges mit Eigelb bestreichen und die Füllung viereckig im Teig verpacken. Teigtaschen diagonal halbieren, damit Dreiecke entstehen.
4. Den Teig oben mit Eigelb bestreichen und im Ofen auf der obersten Schiene bei 180°C für 13 Minuten backen
5. Steinpilz in einem Topf mit Butter anbraten.
6. Sahne hinzufügen und erwärmen. Dann Käse und Brühe hinzufügen. (Nicht zu sehr rühren, da sich die Flüssigkeit sonst abtrennt.)
7. ★-Zutaten einrühren und mit Salz abschmecken.
8. Blätterteigtaschen mit Sauce auf Teller geben und mit ☆ dekorieren.

05

鶏のレムラードソース添え

Huhn mit Remouladensauce

カロリー
Energiegehalt

564kcal

鉄分
Eisen

10.3mg

カルシウム
Kalzium

110mg

脂質
Lipide

35.4g

タンパク質
Protein

58.5g

食塩含有量
Salzgehalt

4.5g



▶ 材料(4人分) | Zutaten (4 Personen)

鶏 Hähnchen	
鶏の羽身(皮付きの胸肉)… 2枚	2 Scheiben Hähnchenbrust mit Haut
黄パプリカ… 1個(乱切り)	1 gelbe Paprika (gestückelt)
赤パプリカ… 1個(乱切り)	1 rote Paprika (gestückelt)
冷凍ほうれん草…適量	TK Spinat nach Geschmack

レムラードソース Remouladensauce	
☆粒マスタード…大さじ1	☆1 EL Senf mit Körnern
☆しょうゆ…小さじ3	☆3 TL Sojasauce
☆キャラウェイ…適量	☆Kümmel nach Geschmack
☆米酢…大さじ2	☆2 EL Reissessig
☆アンチョビ…適量	☆Sardellen nach Geschmack
☆はちみつ…大さじ1	☆1 EL Honig
サラダ油…100ml	100ml Salatöl

▶ 作り方 | Zubereitung

1. レムラードソース : ☆をよく混ぜ、最後に油を分離しないように入れる。
2. 鶏肉に塩、コショウをし、真空パックに肉を1枚ずつレムラードソースと入れて半日ほど冷蔵庫で寝かす。
3. 鶏肉を62°Cで80分湯煎する。(低温調理)
4. 鶏肉をパックから取り出し、ソースを取っておく。
5. フライパンで鶏肉に皮目から焼き目をつける。
6. パプリカを入れ、火が通ったら、3. で出たソースを加え、味をととのえる。最後にほうれん草を加える。
7. 鶏肉を切り、盛り付けて完成。

1. Remouladensauce: ☆-Zutaten gut vermischen, dann das Öl so einrühren, dass eine einheitliche Sauce entsteht.
2. Hähnchenbrust mit Salz und Pfeffer bestreuen und mit Remouladensauce zum Marinieren jeweils für einen halben Tag in einem Gefrierbeutel geben im Kühlschrank lagern.
3. Hähnchenbrust bei 62°C für 80 Minuten im Wasserbad erhitzen. (Kochen bei Niedrigtemperatur)
4. Hähnchenbrust aus Gefrierbeutel nehmen und Sauce aufbewahren.
5. Hähnchenbrust mit der Hautseite beginnend in einer Pfanne anbraten.
6. Paprika hinzufügen und kurz anbraten. Dann die aufgehobene Sauce aus 3. und als letztes den TK Spinat hinzufügen und anbraten.
7. Hähnchenbrust in Stücke schneiden und alles anrichten.