

TAMAGAWA

～旬素材をおいしく楽しむレシピをご紹介～

# TAMAGAWA クッキングスタジオ



## 『金目鯛の冷しゃぶ』

【材料】2人前

・しゃぶしゃぶ用金目鯛 1パック

【作り方】

- (1) しゃぶしゃぶ用金目鯛を厚さ2cm位の少し厚めにスライスをします。
- (2) ボールに氷水を作ります。
- (3) 沸騰したお湯にスライスした金目鯛を入れ、表面の色が白く変わったら、すぐにお湯から上げ、氷水に入れます。
- (4) 水気をキッチンペーパーでふき取り出来上がり。
- (5) お好みでポン酢、味噌たれなどでお召し上がりください！

TAMAGAWA

～旬素材をおいしく楽しむレシピをご紹介～

# TAMAGAWA クッキングスタジオ



## 『イサキのムニエル』

【材料】2人前

・イサキの切身 2枚  
・オリーブオイル 大さじ4  
・小麦粉 適量  
・塩、胡椒、醤油、バター 適量

【作り方】

- (1) イサキの切身に塩、胡椒で味付けをします。(最後に醤油で味を調えるので薄味で大丈夫です)
- (2) 全体に小麦粉をまぶします。
- (3) 少し多めのオリーブオイルで皮面から焼いていきます。この時、皮がまるまりますが、そのまま焼いてください。
- (4) 30秒～1分ほど焼いた後、裏面を焼いていきます。裏面は細火にして、ふたをしてください。厚さにもよりますが、3分から5分程度です。焼加減はこまめに見てください。
- (5) 細火の状態ですべての油をひたかから入れ溶かします。バターが全体に行き渡る様にイサキを焼き、最後に、お醤油を適量かけて出来上がりです。

TAMAGAWA

～旬素材をおいしく楽しむレシピをご紹介～

## TAMAGAWA クッキングスタジオ



### 『アスパラとパプリカときくらげオイスターソース炒め』

#### 【材料】2人前

- ・アスパラガス 3本
- ・パプリカ 1個
- ・きくらげ 100g
- ・オイスターソース 大さじ3
- ・オリーブオイル 大さじ2
- ・塩 適量

#### 【作り方】

- (1) アスパラガスはピーラーで皮をむき、3～4cmにカットします。
- (2) パプリカは5mmサイズのスライスがおすすめです。
- (3) きくらげを一口サイズにカットします。
- (4) 食材をオリーブオイルで炒め、野菜に火が通った状態でオイスターソースを入れてください。
- (5) 全体的に火が通ったら、お好みで塩を一つまみ入れて味を調えます。
- (6) 盛り付けて、出来上がり！

TAMAGAWA

～旬素材をおいしく楽しむレシピをご紹介～

## TAMAGAWA クッキングスタジオ



### 『椎茸と米茄子のトマト炒め』

#### 【材料】2人前

- ・雲太1号(椎茸) 2個
- ・米茄子 1本
- ・パプリカ 1/2個
- ・トマトジュース(南菜実) 1本(180ml)
- ・オリーブオイル 大さじ2
- ・塩 胡椒 適量

#### 【作り方】

- (1) 雲太1号(椎茸)、米茄子、パプリカを大きめ(約2cm角)にカットします。少し大きめの方が食べ応えがあります。
- (2) オリーブオイルで野菜がしっとりするまで炒めます。
- (3) 炒めた野菜にトマトジュースを加え、加熱しながら塩で味を調えます。
- (4) トマトジュースが一煮立ちしたら出来上がり。お好みで胡椒をまぶしても美味しくいただけます。

TAMAGAWA

～旬素材をおいしく楽しむレシピをご紹介～

## TAMAGAWA クッキングスタジオ



### 『ごみと筍のアーリオ・オリオ』

#### 【材料】2人前

- ・ボイル筍 1 / 2 個
- ・ごみ 100 g
- ・エリンギ 1 / 2 パック
- ・にんにく 2 片
- ・オリーブオイル 大さじ2
- ・とうがらし 適量
- ・塩、胡椒、醤油 少々

#### 【作り方】

- (1) スライスしたボイル筍とごみをサッと茹でておきます。
- (2) オリーブオイルでスライスしたにんにくをカリッとするまで炒めて取り出し、エリンギを炒めます。
- (3) エリンギに焼き色がついたらボイル筍とごみを合わせて炒め、塩胡椒、醤油、唐辛子を入れて出来上がりです。

TAMAGAWA

～旬素材をおいしく楽しむレシピをご紹介～

## TAMAGAWA クッキングスタジオ



### 『アスパラの豚肉巻』

#### 【材料】2人前

- ・アスパラ(太目) 3 本
- ・豚バラ肉 3 枚
- ・塩・胡椒 適量

#### 【作り方】

- (1) アスパラを 1/2 に切り、鮮度の良いアスパラにそのまま豚バラ肉を巻きます。
- (2) フライパンには油をひかず、豚バラ肉の油で炒めます。
- (3) 火加減を調整しアスパラの中まで火が通ったら強火にし、塩・胡椒をして焼き色をつけます。
- (4) 盛り付けて、出来上がり！

TAMAGAWA

～旬素材をおいしく楽しむレシピをご紹介～

## TAMAGAWA クッキングスタジオ



### 『胡瓜と新生姜サラダ』

【材料】2人前

- ・胡瓜 4～5本
- ・新生姜 100g
- ・みょうが 4～5本
- ・＜サンフレッシュ＞ピクルス酢 適量

【作り方】

- (1) 胡瓜をスライスします。
- (2) 新生姜は良く洗い、皮ごとスライスします。  
(スライサーを使ってもOK)
- (3) みょうがを千切りにします。
- (4) 切った材料をボールに入れ、  
ピクルス酢を入れよく揉みこみ、冷蔵庫で軽く冷やします。
- (5) 盛り付けて、出来上がり！

TAMAGAWA

～旬素材をおいしく楽しむレシピをご紹介～

## TAMAGAWA クッキングスタジオ



### 『ワカモレ』

【材料】2人前

- ・アボカド 熟したもの1個
- ・トマト 1/2個
- ・アーリーレッド 1/4個
- ・レモン汁 大さじ1
- ・塩 少量
- ・パクチーまたはイタリアンパセリ 適量

【作り方】

- (1) トマトは皮のままサイコロ状に切り、  
アーリーレッドはみじん切りにしレモン汁と、塩をあえます。
- (2) アボカドは半分はサイコロ切りにして半分はよく潰し、  
刻んだパクチーと先に用意したトマトとアーリーレッドを  
混ぜ合わせます。
- (3) 盛り付けて、出来上がり！

TAMAGAWA

～旬素材をおいしく楽しむレシピをご紹介～

## TAMAGAWA クッキングスタジオ



### 『長芋と胡瓜の浅漬け』

【材料】2人前

- ・長芋 200g
- ・きゅうり 2本
- ・生姜 50g程度
- ・めんつゆ 適量

【作り方】

- (1)長芋はよく洗い皮を剥きます。
- (2)皮を剥いた長芋ときゅうりは乱切りにしておきます。
- (3)生姜は皮を剥き、千切りにします。
- (4)めんつゆを適量入れ10分程度漬けてください。
- (5)盛り付けて、出来上がり！

きゅうりは切り方によって食感が変わります。長芋に合わせて乱切りにして大きさを合わせる事によって食感だけでなく見た目も良くなります。

TAMAGAWA

～旬素材をおいしく楽しむレシピをご紹介～

## TAMAGAWA クッキングスタジオ



### 『旬の野菜バルサミコ酢炒め』

【材料】2人前

- ・レンコン 200g
- ・ズッキーニ 1本
- ・オクラ 4本
- ・パプリカ 1/4個
- ・オリーブオイル 大さじ1
- ・バルサミコ酢 大さじ3
- ・醤油 小さじ2
- ・はちみつ 小さじ2
- ・塩・胡椒 適量

【作り方】

- (1) オリーブオイルでレンコンとズッキーニを軽く焼き色が付くまで炒め、軽く塩・胡椒を振ります。
- (2) オクラ・パプリカを入れ、調味料を全て入れ一煮立たせます。
- (3) 一煮立ちしたら皿にあけます。
- (4)盛り付け後、お好みで黒こしょうを軽くかけて出来上がり！

TAMAGAWA

～旬素材をおいしく楽しむレシピをご紹介～

## TAMAGAWA クッキングスタジオ



### 『新たまねぎのピクルス』

#### 【材料】2人前

- ・新たまねぎ 1/2 個
- ・パプリカ 1/2 個
- ・セロリ 1 本
- ・＜サンフレッシュ＞ピクルス酢 適量

#### 【作り方】

(1)新たまねぎをスライスします。

※水にさらさないで使用。

(2)パプリカは種を取り千切りにします。

(3)セロリはパプリカに大きさを合わせ千切りにします。

(4)切った野菜を全てビニール袋に入れ、

ピクルス酢を入れ揉み込みます。

(5)盛り付けて、出来上がり！

TAMAGAWA

～旬素材をおいしく楽しむレシピをご紹介～

## TAMAGAWA クッキングスタジオ



### 『いんげんと椎茸の味噌和え』

#### 【材料】2人前

- ・いんげん 100g
- ・しいたけ 4 枚
- ・すりごま 適量
- ・味噌 大さじ2
- ・砂糖 大さじ2

#### 【作り方】

(1)いんげんを半分に切り、2分半ほど茹でてください。

(2)しいたけはふきんで汚れを取り、厚めに切ります。

(3)切ったしいたけをレンジで1分ほど加熱します。

(4)味噌、砂糖、すりごまを合わせます。

(5)合せた調味料にいんげん、しいたけを混ぜ合わせます。

(6)盛り付けて、出来上がり！