



# 焼肉ビビンバ風 カスクルート

Recipe by 大澤秀一 (Comme'N TOKYO)

材料 つくりやすい量

ナムル	
ホウレン草	適量
豆モヤシ	適量
ニンジン (せん切り)	適量
ゼンマイ水煮	適量
<b>压榨純正胡麻油 濃口</b>	<b>適量</b>
A ニンニクすりおろし	少々
塩 適量	適量
醤油	少々
牛肉 (焼肉用味つきスライス)	適量
<b>压榨純正胡麻油 濃口</b>	<b>適量</b>
<b>バゲット太香</b>	<b>1本</b>
無塩バター	適量
サンチュ、サラダ菜など	適量
キムチ	適量
<b>いり胡麻 白</b>	<b>適量</b>

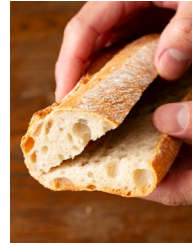
- ① ナムルをつくる。ホウレン草、豆モヤシ、ニンジン、ゼンマイをそれぞれゆでる。
- ② ①にそれぞれAを加えて和える。
- ③ 牛肉を压榨純正胡麻油 濃口で炒める。
- ④ バゲット太香の長さを半分に切り、上から下に斜めに切り目を入れる。

**Point** この切り方だとフィリングが切り口からよく見え、しかも食べる時にはみでにくい。

- ⑤ ④に無塩バターをぬる。

**Point** キムチや焼肉などのフィリングでも、バターをぬることによってサンドイッチらしい味わいにまとまる。柔らかくせず、冷蔵庫から出したての硬いものをぬる。ナイフで練りながらかき取ると、冷たいままでもぬりやすい硬さになる。

- ⑥ サンチュやサラダ菜を敷き、①のナムル各種、キムチを少量ずつ端から並べてのせる。
- ⑦ ③の焼肉をのせ、いり胡麻 白をふる。



バゲット太香のレシピはこちら

<https://gomashiki.gomaabura.jp/feature/article-9638/>



## キムチシーフードのカスクルート

Recipe by 大澤秀一 (Comme'N TOKYO)

材料 つくりやすい量

エビ	適量
スモークサーモン	適量
アボカド	適量
キムチ	適量
バゲット太香	1本
無塩バター	適量
パクチー	適量

- ① 軽くボイルしたエビ、スモークサーモン、アボカドを食べやすい大きさにカットし、キムチで和える。
- ② バゲット太香の長さを半分に切り、上から下に斜めに切り目を入れる。
- ③ ②に無塩バターをぬる。
- ④ ③に①をサンドし、パクチーを添える。

バゲット太香のレシピはこちら

<https://gomashiki.gomaabura.jp/feature/article-9638/>



# 玉子サンド

Recipe by 大澤秀一 (Comme'N TOKYO)

材料 つくりやすい量

玉子焼き	
卵	2個
ダシ*	30g
* 水 150ml に 顆粒ダシ 2g を 溶く	
牛乳	30g
太白胡麻油	10g
きび砂糖	3g
塩	0.5g
米粉	3g
* ネギの玉子焼きは、上記の材料に太香胡麻油で炒めた青ネギ適量を入れる	
太白胡麻油	適量
ごまケチャップ	
ケチャップ	600g
压榨純正胡麻油 濃口	20g
片栗粉	3g
水	50g
太白食パン (8枚切り)	2枚 / 1個分
マヨネーズ	適量

- ① 玉子焼きの材料を混ぜる。
- ② 玉子焼き器を熱して太白胡麻油を入れ、①で玉子焼きをつくる。  
**Point** 米粉を少量配合すると時間がたってもハリがある玉子焼きができる。太白胡麻油を入れると冷めてもしっかり保湿。
- ③ ごまケチャップをつくる。片栗粉と水を溶き、ケチャップ、压榨純正胡麻油 濃口と混ぜ合わせる。火にかけて軽く温める (電子レンジで加熱してもいい)。冷ます。  
**Point** トマトのうまみと压榨純正胡麻油 濃口は相性がよく、ケチャップが味に深みのあるソースのようになる。
- ④ 太白食パンの1枚に③のごまケチャップをぬり、もう1枚にマヨネーズをぬる。  
**Point** カスクルートとは逆の発想で、食パンのサンドイッチにはバターをぬらず、かわりにマヨネーズをぬる。「バターよりもマヨネーズの油脂感のほうが、日本の食パンでつくるサンドイッチには合うと思うから」(大澤シェフ)。
- ⑤ ④で②の玉子焼きをサンドする。

太白食パンのレシピはこちら

<https://gomashiki.gomaabura.jp/feature/article-9638/>