



# 薪火焼きの鱈と ピルピルのおにぎり

Recipe by 渥美創太 (MAISON)



材料 2人分

ピルピルソース	
魚のアラ（タラ、ヒラメ、タイなど）	400g
太白胡麻油	400g
長ネギの太香胡麻油コンフィ	
長ネギ	2本
太香胡麻油	30g
鱈薪火焼き	
鱈切り身	200g
太白胡麻油	大さじ2
クレソン、シブレット	各適量
ごはん	1合分
塩	適量
焼き海苔	適量
ディルの花の酢漬け、生唐辛子発酵漬け	各適量

- ① ピルピルソースをつくる。鍋に魚のアラと太白胡麻油を入れ、低温で2時間加熱する。
- ② アラを取りだして冷まし、ゼラチンとオイル部分を分ける。
- ③ ②のゼラチンにオイルを少しずつ加えながらハンドミキサーで攪拌して乳化させる。
- ④ 長ネギの太香胡麻油コンフィをつくる。長ネギと太香胡麻油を真空にかけ、100℃のスチームコンベクションオーブンで約20分加熱する。
- ⑤ 鱈薪火焼きの鱈に太白胡麻油をかけ、薪火で半生状態に温燻する。身をほぐす。
- ⑥ クレソン、シブレットを薪火でさっと焼き、きざむ。
- ⑦ 炊きたてのごはんに⑤の鱈、⑥のクレソンとシブレット、③のピルピルソースを混ぜ合わせ、塩で味を調える。
- ⑧ ⑦をおにぎりにして海苔とともに盛りつける。④の長ネギを裂き、ディルの花の酢漬けとともに添える。生唐辛子発酵漬けも添える。





# その日の春野菜と ポーチドエッグのタルティーヌ

Recipe by 渥美創太 (MAISON)

材料 1人分

芽キャベツ	適量
太白胡麻油	適量
生唐辛子発酵漬けの汁	大さじ2
リンゴ果汁	大さじ2
┌ サラダホウレン草	適量
A ルーコラ	適量
└ スベリヒユ	適量
塩	適量
栗粉の薪窯パン	1枚
鱈の卵	適量
ベーコン (コロンナータ産)	適量
ポーチドエッグ	
卵	1個
水切りヨーグルト	50g
エシャロットの酢漬け	¼個
胡麻油 一番搾り	大さじ1
┌ フレッシュスマック	少々
┌ 生唐辛子パウダー	少々
B └ レモンの皮	少々
└ 塩	少々

- 芽キャベツは葉をほぐす。さっと蒸して太白胡麻油を回しかけ、薪窯で軽く焼く。
- 生唐辛子発酵漬けの汁とリンゴ果汁を合わせて半分に煮詰める。
- ①と②、Aを和え、塩で味を調える。
- パンは太白胡麻油をぬり、薪火で軽くグリルする。
- ④に③をのせ、鱈の卵、カリカリに焼いたベーコンをあしらう。
- 卵でポーチドエッグをつくり、器に水切りヨーグルト、きざんだエシャロットの酢漬け、ポーチドエッグの順に盛りつける。
- 胡麻油 一番搾りを小鍋で熱して⑥に回しかけ、Bをふりかける。これを⑤のタルティーヌに添え、上にのせて食べてもらう。





# おにぎりのパイ包み サーモン・ クリビヤック仕立て

Recipe by 中村和成 (ラ・ボンヌ・テーブル)



## 材料 1人分

リゾット	つくりやすい量(40g/1人分)
エシャロット	10g
無塩バター	8g
太白胡麻油	8g
米	100g
水	70ml
塩	1.2g
青海苔	リゾットの10%量
コンテチーズ(すりおろす)	リゾットの10%量
いり胡麻 金	リゾットの1%量
鮭の西京味噌漬け	
鮭*	1切れ(25g)
* 白味噌に一晩漬ける	
パイ生地	10cm角2枚
卵黄	適量
ウニのソース・ヴァン・ブラン	5人分
白ワイン	150g
ノイリー酒	50g
A きざんだエシャロット	40g
きざんだマッシュルーム	40g
生クリーム	30g
無塩バター	10g
太白胡麻油	10g
塩	適量
トマトのみじん切り	適量
エストラゴンのみじん切り	適量
ウニ	適量

- ① リゾットをつくる。きざんだエシャロットをバターと太白胡麻油で炒め、米を加えて油をなじませる。水と塩を加えてフタをし、沸いたら弱火にして約13分炊く。5分蒸らす。
- ② ①に青海苔、コンテ、いり胡麻 金を混ぜる。
- ③ 白味噌に漬けた鮭の表面だけを軽く焼き、冷ます。
- ④ ②のリゾット40gと③の鮭で三角形のおにぎりをつくる(おにぎりの厚さが約2cm)。
- ⑤ パイ生地に④のをせ、上からもパイ生地をかぶせ、空気が入らないようにおにぎりとおにぎり生地を密着させながら包む。包丁の背で押してパイ生地をしっかりとつけ、おにぎりの形に沿って生地を5mm残して余分を切り取る。
- ⑥ 溶いた卵黄をぬり、220°Cのオーブンで約13分焼く。
- ⑦ ソース・ヴァン・ブランをつくる。Aを1/10量に煮詰め、生クリームを加えてさらに半量になるまで煮詰める。
- ⑧ ⑦を漉し、バターと太白胡麻油を加えてハンドブレンダーなどで攪拌して乳化させ、塩で味を調える。
- ⑨ ⑧にトマトとエストラゴンのみじん切り、ウニを加えてひと煮立ちさせる。



- ⑩ ⑥のおにぎりのパイ包みを盛りつけ、⑨のソースを流す。



# 親子丼のタルティーヌ

Recipe by 中村和成 (ラ・ボンヌ・ターブル)



## 材料 1人分

鴨の蜜焼き	つくりやすい量
鴨モモ肉	適量
┌ 砂糖	鴨肉の10%量
A 醤油	鴨肉の10%量
└ 塩	鴨肉の1%量
ソース・ペリゲー	
マデラ酒	100g
フォン・ド・ヴォー	20g
黒トリュフ	2g
無塩バター	10g
ウフ・ブレイエ	
全卵	2個
生クリーム	全卵の10%量
塩	全卵の1%量
全粒粉のパン・ド・カンパーニュ	厚めのスライス1枚
压榨純正胡麻油 濃口	適量
いり胡麻 黒	適量

- ① 鴨の蜜焼きをつくる。鴨モモ肉をAで半日マリネする。220℃のオーブンで約8分焼く。
- ② ソース・ペリゲーをつくる。マデラ酒を1/10量まで煮詰め、フォン・ド・ヴォー、黒トリュフのみじん切りを加えて軽く煮詰める。軽くとろみがついてきたら、バターを加える。
- ③ ウフ・ブレイエをつくる。卵をボウルに入れて泡立て器でよく溶き、生クリーム、塩を加える。
- ④ 沸かない程度の湯煎にかけて手早く混ぜ、モロモロした状態になったら湯煎からはずしてあとは余熱で火を入れる。
- ⑤ パン・ド・カンパーニュをカリッとトーストし、压榨純正胡麻油 濃口をハケでしっかりとぬる。
- ⑥ ④のウフ・ブレイエ、①の鴨の蜜焼きをのせ、いり胡麻 黒をふる。
- ⑦ 皿に盛りつけ、②のソース・ペリゲーを添える。



# おにぎり

Recipe by 奥田 透 (銀座小十)

## 明太子と鶏ささみの焼きおにぎり

材料 つくりやすい量  
(ごはんはおにぎり1個に約50g使用)

鶏ササミ	10g
塩、コショウ	各適量
辛子明太子	35g
太香胡麻油	適量

- ① 鶏ササミは塩、コショウをして蒸し、ほぐす。
- ② ボウルに①、明太子、太香胡麻油少々を入れて和える。
- ③ ごはんで②を包み、俵形ににぎる。
- ④ フライパンに太香胡麻油をひいて中火にかけ、③を転がしながら表面をカリカリに焼く。

## ツナマヨ 若布おにぎり

材料 つくりやすい量  
(ごはんはおにぎり1個に約50g使用)

ツナ	
マグロ (サク)	70g
塩、コショウ	各適量
玉ネギ	¼ 個
太香胡麻油	適量
ゆでたクレソン	10g
太香マヨネーズ*	30g
乾燥ワカメ	少々
A いらり胡麻 白	少々
塩	少々

- ① マグロは塩、コショウをして1時間おく。
- ② 深めのバットなどにスライスした玉ネギを敷き、その上に①を置き、太香胡麻油をヒタヒタに注ぐ。
- ③ 90℃に熱した蒸し器に②を入れて約20分蒸す。冷ましてほぐす。
- ④ ボウルに③を30g、長さ2cmに切ったクレソン、太香マヨネーズを入れてよく和える。
- ⑤ ごはんにAを混ぜて若布ごはんをつくる。
- ⑥ ⑤で④を包んで俵形ににぎる。



### \* 太香マヨネーズ

材料 つくりやすい量

卵黄	1 個分
酢	小さじ2
辛子	小さじ1
塩	小さじ½
コショウ	少々
太香胡麻油	100ml

- ① 太香胡麻油以外の材料をボウルに入れて混ぜ、太香胡麻油を少しずつ加えてハンドブレンダーでなめらかに乳化するまで混ぜる。

## 穴子天むす カレー風味

材料 つくりやすい量  
(ごはんはおにぎり1個に約40g使用)

塩	適量
A いり胡麻 白	適量
穴子	1切れ(長さ10cm) / 1個分
焼き海苔	適量
薄力粉	適量
カレー衣	
* 全卵と水を溶き、薄力粉とカレー粉を軽く合わせる	
全卵	1/2個
水	125ml
薄力粉	110g
カレー粉	大さじ1/2
太香胡麻油	適量
醤油ダレ	* 材料をひと煮立ちさせる
醤油	大さじ2 1/2
みりん	大さじ2
砂糖	大さじ1
ダシ	大さじ1/2

- ① ごはんにAを混ぜ合わせる。
- ② 穴子に海苔を巻く。



- ③ ②に薄力粉をまぶし、カレー衣をつける。
- ④ 太香胡麻油を160°Cに熱し、③を揚げる。
- ⑤ 巻きすに①を広げ、④を醤油ダレにくぐらせてのせて俵形に巻く。

## 肉巻きおにぎり

材料 つくりやすい量  
(ごはんはおにぎり1個に約40g使用)

菜の花	3、4本
浸し地	* 材料を混ぜ合わせる
ダシ	大さじ2
塩	適量
淡口醤油	適量
辛子	適量
太香胡麻油	適量
牛薄切り肉	1枚 / 1個分
焼肉のタレ	* 材料をひと煮立ちさせて冷ます
醤油	大さじ1 1/2
みりん	大さじ3
日本酒	大さじ1

- ① 菜の花はゆでて水気を絞り、浸し地に漬ける。30分ほど漬けたら汁気を絞って細かくきざみ、太香胡麻油少々をからませる。
- ② 牛肉は焼肉のタレに5分ほど漬ける。太香胡麻油を熱したフライパンで両面を焼く。
- ③ ごはんの中心に①の菜の花を入れて俵形ににぎる。
- ④ ③を②の牛肉で巻く。

## レタス巻き 焼き飯にぎり

材料 つくりやすい量  
(おにぎり1個は焼き飯約50g)

太香胡麻油	大さじ1
卵	1個
ごはん	200g
蟹の身	50g
ゆでたタケノコ	50g
ゆでたうすい豆	50g
塩、コショウ	各適量
レタス	1枚 / 1個分

- ① フライパンに太香胡麻油を熱して溶いた卵を入れ、ごはん、蟹、1cm角に切ったタケノコ、うすい豆を加えて炒め、塩、コショウをして焼き飯をつくる。
- ② レタスはさっと熱湯にくぐらせ、しんなりしたら氷水にとる。水気をふき取る。
- ③ ①を俵形ににぎり、②で巻く。





# サンドイッチ

Recipe by 奥田 透 (銀座小十)

## ひじき五目煮、かぼちゃサンド



材料 つくりやすい量  
(1個に8枚切り食パン2枚使用)

太香胡麻油	適量
ヒジキ (もどしたもの)	15g
コンニャク	60g
ニンジン	40g
シイタケ	2枚
油揚げ	1枚
┌ ダシ	100ml
A 醤油	大さじ2
└ 砂糖	大さじ3
カボチャ	100g
(蒸してペースト状に裏漉しする)	

- ① フライパンに太香胡麻油を熱してヒジキ、せん切りにしたコンニャク、ニンジン、シイタケ、油揚げを炒め、Aを加えて煮汁がなくなるまで煮る。
- ② ①の五目煮 110gとカボチャを混ぜ合わせる。
- ③ 食パンで②をサンドし、ミミを切り落とす。

## ホタルイカと春キャベツ、玉子サンド



材料 つくりやすい量  
(1個に8枚切り食パン2枚使用)

春キャベツ	30g
ホタルイカ	50g
太香胡麻油	大さじ1
塩	少々
ゆで卵	3個
タクアン	20g
シバ漬け	30g
太香マヨネーズ (→「ツナマヨ 若布おにぎり」)	適量

- ① 春キャベツは太粗めのせん切りにする。ホタルイカは目と口を取りのぞく。
- ② フライパンに太香胡麻油を熱して①を炒め、塩で味を調える。
- ③ ボウルに粗めにきざんだゆで卵、タクアン、シバ漬けを入れ、太香マヨネーズを加えて混ぜる。
- ④ 食パンに③を平らにのせ、上に①のホタルイカとキャベツを順にのせる。食パンを重ねてサンドし、ミミを切り落とす。



## 黒はんぺんのカツサンド



材料 つくりやすい量  
(1個に8枚切り食パン2枚使用)

黒はんぺん	1枚/1個分
衣	
薄力粉	適量
卵	適量
パン粉	適量
太香胡麻油	適量
辛子マヨネーズ *材料を混ぜ合わせる 太香マヨネーズ (→「ツナマヨ 若布おにぎり」)	60g
辛子	3g
レタス	1枚/1個分

- ① 黒はんぺんに衣の材料を順につけ、太香胡麻油で揚げる。



- ② 食パンをトーストし、片面に辛子マヨネーズをぬる。



- ③ レタスのせん切り、①の順にのせる。食パンを重ねてサンドし、ミミを切り落とす。

## 牛ステーキ肉 落味噌サンド



材料 つくりやすい量  
(1個に8枚切り食パン2枚使用)

落味噌	
落の薑	3、4個
太香胡麻油	適量
合わせ味噌 *材料を混ぜ合わせる	
赤味噌	100g
砂糖	25g
日本酒	25ml
卵黄	1個分
牛ステーキ肉(食パンの大きさ)	適量
塩、コショウ	各適量
太香胡麻油	適量

- ① 落味噌をつくる。落の薑はきざんで太香胡麻油で揚げ、合わせ味噌100gとよく混ぜ合わせる。
- ② 牛肉は塩、コショウをし、太香胡麻油で焼く。
- ③ 食パンをトーストし、片面に①の落味噌をぬる。
- ④ ②の牛肉をのせ、食パンを重ねてサンドし、ミミを切り落とす。



## 浅利と牛蒡のきんぴらサンド



材料 つくりやすい量  
(1個に8枚切り食パン2枚使用)

ゴボウ	60g
レンコン	60g
ニンジン	30g
絹サヤ	20g
太香胡麻油	適量
むきアサリ	150g
┌ 日本酒	大さじ3
A 醤油	大さじ2
└ 砂糖	大さじ1
実山椒	15g

- ① 野菜はすべて細切りにする。
- ② 鍋に太香胡麻油を熱して①を炒め、アサリを加えて炒める。Aで味を調べ、仕上げに実山椒を加える。
- ③ 食パンで②をサンドし、ミミを切り落とす。



## サーモン桜締め 豆腐白和えサンド



材料 つくりやすい量  
(1個に8枚切り食パン2枚使用)

サーモン(刺身用)	8切れ
塩	少々
桜の葉の塩漬け	適量
春キャベツ	20g
白和えの衣	
木綿豆腐	300g
純ねり胡麻 白ソフトパウチ	大さじ2
淡口醤油	小さじ2
砂糖	小さじ3
太香胡麻油	小さじ1
桜の花の塩漬け(塩抜きする)	適量

- ① サーモンは薄く塩をして10分ほどおき、水気をふく。桜の葉の塩漬けではさみ、半日おいて締める。
- ② 春キャベツは塩ゆでにし、水気を絞る。
- ③ 豆腐に重石をのせて水切りしておき、白和えの衣の他の材料と混ぜ合わせる。
- ④ ③を200gと①、②をよく和える。
- ⑤ 食パンで④をサンドし、ミミを切り落とす。

