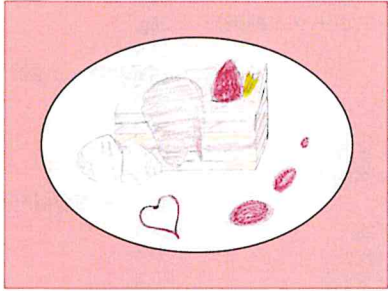


<デザート>
りんごを使ったもちもちクレープ



作り方

<材料・分量>4個分

■クレープ生地	
強力粉	55g
卵	1/2個
グラニュー糖	20g
牛乳	150ml
バター（有塩）	15g
サラダ油	適量
■トッピング	
りんご	1/2個
バター（無塩）	15g
シナモン（粉末）	少々
ゆず	1個
■デコレーション	
ホイップクリーム	80g
りんごジャム	40g
チョコペン	1本

■材料の下準備

バター（有塩）	湯せんして溶かしておきます。
りんご	皮付きのまま、5mm幅のいちよう切りにします。 変色防止のためにボールに塩水（分量外）を入れ、りんごを入れておきます。
ゆず	しっかりと洗い、皮をむいて、皮を千切りにします。
チョコペン	お湯につけて溶かしておきます。

①クレープシートを焼きます。

1. ボウルに強力粉、グラニュー糖を入れ、泡だて器で軽く混ぜます。
2. 卵、湯せんして溶かしバター、牛乳の1/3を入れ、泡だて器でダマにならないようにしっかりと混ぜます。
3. 牛乳の残りを2回に分けて加え、その都度しっかりと混ぜます。
4. 160℃程度に加熱したホットプレート（テフロン加工のフライパンでも可）に、3の生地をお玉一杯分弱流しつけます。
5. お玉の背で、中央から外側に向かって時計回りにくるくると生地を広げ、直径20～25cm程度にします。
6. 表面が乾いてきたら裏返して30秒程度焼きます。
7. 焼きあがったクレープシートは、お皿に重ね、ラップをしてしんなりさせます。

②トッピング用のりんご作ります。

1. フライパンにバターを溶かします。
2. りんごを加え、しんなりするまで炒めます。
3. シナモンを振って全体に絡めます。
4. パットに移して冷まします。



③クレープを包みます。

1. クレープシート1枚の4/1程度の範囲にホイップクリームを絞ります。
2. りんごジャムを乗せます。
3. トッピング用のりんごを乗せます。（クレープを包んだ時に見えるように乗せます。）
4. クレープシートをりんごが見えるように折りたたみます。



④盛り付けをします。

1. お皿にクレープを置き、ホイップクリームとりんごジャムを添えます。
2. ホイップクリームにゆずの皮、りんごを添えます。
3. チョコペンでお皿にデコレーションをします。

アレルギー面等を考慮して、原案の「いちごを使ったもちもちミルクレープ」から変更しています。

気仙沼市立松岩小学校KIDS-シェフ

<レシピBOOK>

～おうちでフルコースを作ってみよう！～



気仙沼市立松岩小学校 6年生の皆さんへ

三國シェフよりメッセージ

こんにちは。三國清三です。

僕は北海道の増毛町というところに生まれました。僕が料理人を志したのは15歳の頃。そのきっかけとなったのが、子供の時に当たり前に食べた「ホヤ」です。実は、「気仙沼ホヤ大使」にもなっています。ホヤは五味である「甘味」「酸味」「塩味」「苦味」「うま味」すべてを兼ね揃えた素晴らしい食材です。

僕は、ホヤをはじめとする海の幸に恵まれた気仙沼が大好きです。なので、今回気仙沼の松岩小学校で、気仙沼のすばらしい食材を使ってKIDS-シェフの授業をすることをとても楽しみにしていました。授業は中止になってしまいましたが、KIDS-シェフに向けて、旬の食材、地元食材を学び、それらを使ったメニューを考えたこと、その時間は、皆さんの財産です。

今回、KIDS-シェフで作るはずだったメニューを家庭で作れるようにレシピを用意しました。是非作って、家族の人に披露してください。最高のプレゼントになると思いますよ。

それでは、いつか皆さんとお会いできることを楽しみにしています。

三國清三



三國清三 (みくに きよみ) / オテル・ドゥ・ミクニオーナーシェフ

1954年北海道増毛町生まれ。15歳で料理人を志し、札幌グランドホテル、帝国ホテルにて修業。

1974年駐スイス日本大使館の料理長に就任。大使館勤務の傍ら、フレディ・ジラルデ氏に師事する。その後も、三つ星レストランで修業を重ねる。

1985年東京・四ツ谷にオテル・ドゥ・ミクニをオープンする。

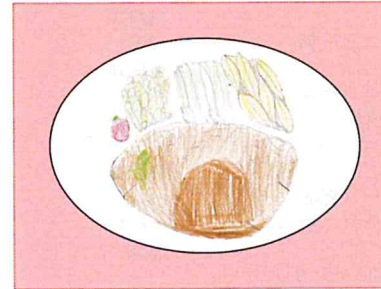
2013年フランスの食文化への功績が認められ、フランス・トゥールにあるフランソワ・ラブレー大学にて名誉博士号を授与される。

2015年フランス共和国よりレジオン・ドヌール勲章シュヴァリエを受勲。(日本の料理人へは初めての授与。)

2019年「JAPONISÉE Kiyomi Mikuni」を出版。映画でいう「オスカー賞」と賞賛される、「グルマン世界料理大賞2020」Hall of Fame部門で唯一入賞し、後世における規範となる傑作と評価される。

<肉料理>

ゆず香るハンバーグ～ミントの葉をのせて～



<材料・分量>1人分

■ハンバーグ	
仙台牛 (挽肉)	65g
ミヤギノポーク (挽肉)	28g
塩	少々
卵	15g 程度 (1/3個分)
パン粉	大さじ1
牛乳	大さじ1
黒こしょう	少々
ナツメグ粉末	少々
玉ねぎ	42g (玉葱1/6個分程度)
サラダ油	少々
ゆず (皮)	少々
ゆず (果汁)	少々
■ソース	
中濃ソース	大さじ1
トマトケチャップ	大さじ1
バター (加塩)	3g
■付け合わせ	
ミニトマト	1個
グリーンアスパラガス	1本
スイートコーン	20g
フライドポテト	20g
ミントの葉	1葉

作り方

■材料の下準備

玉ねぎ	みじん切りにして、サラダ油で炒めます。
アスパラガス	ゆでて、半分に切ります。
フライドポテト	揚げます。
ミントの葉	適当な大きさにちぎります。
ゆず	しっかりと洗い、皮をおろし、果汁をしぼります。

①ハンバーグを作ります。

1. ボウルに仙台牛、ミヤギノポーク、塩を入れ、粘りが出るまでよくこねます。
2. 卵、パン粉、牛乳、黒こしょう、ナツメグ粉末、炒めた玉ねぎ、ゆず果汁、おろした皮を加え、さらにこねます。
3. 空気を抜くように丸めます。
4. フライパンにサラダ油をしいて温めます。
5. ハンバーグを両面こんがり焼きます。
6. 蓋をして蒸し焼きにします。

竹串を刺して、透明な汁が出てきたらOKです。

7. お皿に移します。

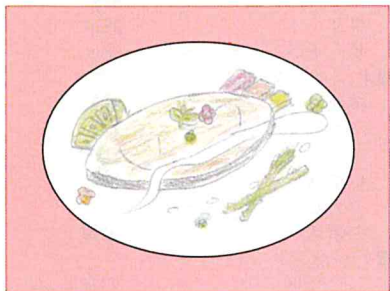
②ソースを作ります。

1. ①の肉汁が残ったフライパンに、中濃ソース、トマトケチャップ、バターを入れ、木べらで混ぜながら温めます。
2. バターが溶け、ソースになじんだら完成です。

③盛り付けをします。

1. お皿にハンバーグを乗せます。
2. ソースをかけます。
3. ミニトマト、アスパラガス、スイートコーン、フライドポテト、ミントを添えます。

<魚料理②>
気仙沼産さっぱりメカソテー



<材料・分量>1人分

■メカジキソテー	
メカジキ	1切 (約40g)
塩	0.3g
こしょう	0.3g
小麦粉	8g
オリーブオイル	3g
■付け合わせ	
パプリカ (赤)	5g
パプリカ (黄)	5g
パプリカ (オレンジ)	5g
グリーンアスパラガス	5g
ゆず	10g
パセリ	1/12個
エディブルフラワー	1輪
ホワイトソース	4g
■ホワイトソース (作りやすい分量: 5人分)	
牛乳	12.5g
バター	3.75g
小麦粉	3.75g
塩	少々
こしょう	少々

作り方

■材料の下準備

パプリカ	切って、ゆでて、水で冷やします。
アスパラガス	切って、ゆでて、水で冷やします。
ゆず	くし形に切ります。
パセリ	適当な大きさにちぎります。

①メカジキをソテーします。

- メカジキに塩、こしょうで味付けをし、小麦粉をまぶします。
- フライパンにオリーブオイルを入れ、1を焼き目が付くまでソテーします。(両面)
※8分程度が目安です。

②ホワイトソースを作ります。

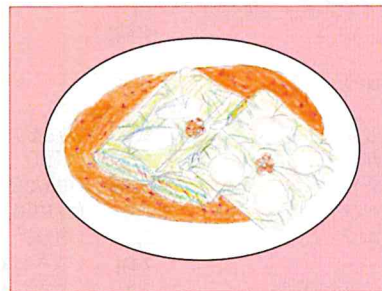
- 鍋にバターを入れて加熱し、小麦粉を入れてよく混ぜます。(弱火)
- 牛乳を少しずつ加え、だまにならないように混ぜます。
- 混ぜながら、とろみがつくまで加熱します。
- 塩、こしょうで味をととのえます。

③盛り付けをします。

- お皿にメカジキを盛り付けます。
- ホワイトソースを1人前かけます。
- パプリカ、アスパラガス、パセリ、エディブルフラワーを飾り、ゆずを添えます。

<前菜>

海の生春巻き～ほやのソースをつけて～



<材料・分量>1人分

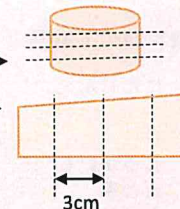
■生春巻き	
帆立貝柱	1/4個 (7g)
メカジキ	7g
キャベツ	16g
パプリカ (赤)	4g
パプリカ (黄)	4g
茎わかめ	8g
生春巻きの皮	1枚
ほやソース (下記)	41g
■ホヤソース (作りやすい分量: 5人分)	
ほや	35g
パイナップル	110g
とびっこ	25g
小麦粉	10g
塩	5g
こしょう	5g
バター (有塩)	15g

アレルギー面等を考慮して、原案の原料より一部変更しています。

作り方

■材料の下準備

帆立貝柱	帆立貝柱1個を横4等分にスライスします。
メカジキ	3cmくらいの長さに切ります。
キャベツ	千切りにします。スライサーを使うと簡単です!
パプリカ (赤)	千切りにします。
パプリカ (黄)	千切りにします。
茎わかめ	茹でて、0.5cm×3cmくらいに切ります。
ほや	むき身にします。
パイナップル	皮をむいて、3cm角に切ります。



①生春巻きを巻きます。

- 生春巻きの皮を水に濡らす。
- まな板に乗せる。
- 帆立・メカジキを真ん中に乗せる。
- 3を隠すようにキャベツに乗せる。
- パプリカに乗せる。
- 茎わかめに乗せる。
- 上の方を指2本分くらい残し、下から上に巻く。
- 左側と右側を折る。
- 下からくるくる巻いて、ライスペーパー同士をくっつける。



お刺身がきれいに見えるように巻いたらGOOD!

②ホヤソースを作ります。

- ホヤのむき身に塩・こしょう、小麦粉をまぶします。
- フライパンにバターを温め、1のホヤをソテーします。
- 2をミキサーにかけます。
- パイナップルを加え、ふたたびミキサーにかけます。
- 4を2のフライパンに戻し、フライパンに残ったバターを和えます。(火はつけません。)
- 5をボールに移して、とびっこを混ぜます。



③盛り付けをします。

お皿にホヤソース1人分をしぎ、その上に生春巻きを乗せます。

<スープ>
宮城県産野菜のドキドキミネストローネ



<材料・分量>5人分

■スープ		
チキンブイヨン (粉末タイプ)	7g	
水	400g	
塩	少々	
こしょう	少々	
■具材		
にんじん	50g	(1/3本)
じゃがいも	50g	(1個)
玉ねぎ	100g	(中1/2個)
キャベツ	75g	(1/10個)
ニンニク	5g	(約1片)
塩	2.5g	(小さじ1/2)
オリーブオイル	20g	(大さじ1.5)
枝豆 (冷凍)	35g	
大豆 (水煮)	35g	
トマト	225g	(1.5玉)

作り方

■材料の下準備

にんじん	皮をむき、輪切りにし、星型やハート型の型で抜きます。残った部分はみじん切りにします。型で抜いた人参は、下茹でをし、ざるに移しておきます。
じゃがいも	皮付きのまま1cm角に切ります。
玉ねぎ	皮をむき、1cm角に切ります。
キャベツ	1cm角に切ります。
ニンニク	皮をむき、みじん切りにします。
トマト	湯剥きし、ざく切りにした後、ミキサーにかけます。----->



①具材を炒めます。

1. オリーブオイルとニンニクをフライパンに入れ、ニンニクが沸々するまで弱火で炒めます。
2. にんじん、じゃがいも、玉ねぎ、キャベツを加え、5分ほど炒めます。
3. 塩を加えて、炒めます。

野菜がしんなりし、表面に少し焦げ目がついたら完成です ----->



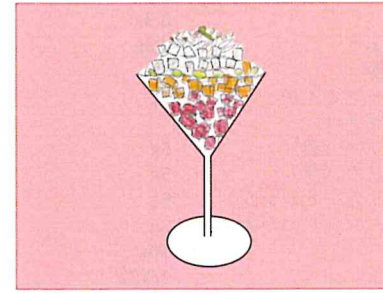
②スープを作ります。

1. 鍋にチキンブイヨンを入れ、火にかけて温めます。
2. 火を止めて、①の野菜を入れます。
3. ミキサーにかけたトマト、枝豆、大豆を加え、15分ほど煮込みます。
4. 塩、こしょう、チキンブイヨン (分量外) で味をととのえます。

③盛り付けをします。

1. カップにスープをよそいます。
2. 型抜きしたにんじんをトッピングします。

<魚料理①>
気仙沼カクテル風カルパッチョ



<材料・分量>1人分

■具材	
マグロ	35g
タイ	35g
サーモン	35g
■トッピング	
枝豆	8粒
パセリ	1葉
ミニトマト	1個
レタス	1枚
フカヒレ (サンツアー)	5g
中華スープ	適量
■ドレッシング	
しょうゆ	大さじ1/2
ゆず (果汁)	小さじ1/2
オリーブオイル	小さじ1

作り方

■材料の下準備

マグロ	}	1cmほどの角切りにします。
タイ		
サーモン		
枝豆	}	茹でて、水で冷やします。適当な大きさにちぎります。
パセリ		
トマト		
レタス		
フカヒレ		
ゆず		

①ドレッシングを作ります。

1. ボウルにしょうゆとゆず果汁を入れ、混ぜます。
2. オリーブオイルを加え、混ぜます。

②具材とドレッシングを和えます。

ドレッシングを3等分し、それぞれマグロ、タイ、サーモンに加え和えます。
※魚に対して、ドレッシングは10%量が目安です。

③盛り付けをします。

1. カップに②のマグロを入れます。
2. 1の上に②のサーモンを入れます。
3. 2の上に②のタイを入れます。
4. フカヒレを乗せます。
5. 枝豆を飾ります。
6. レタスとトマトを乗せます。
7. パセリを乗せます。