



チーズ・牛乳を活かした  
オリジナルレシピ

提供 料理研究家 臼居 芳美

2019.2.7.THU in Chus



那須塩原市





## グジエール

### 材料（約 25～30 個分）

- 薄力粉・・・50g
- 強力粉・・・25g
- コンテチーズ（すりおろし）・・・50g（他にグリュイエール、エメンタールやパルメザン等）
- 卵・・・2 個
- バター（食塩不使用）・・・60g
- 牛乳・・・60ml
- 水・・・60ml
- 塩・・・ひとつまみ
- 砂糖・・・小さじ 1/2 杯
- 粗挽き黒こしょう・・・適量

### 作り方

1. 鍋にバター、牛乳、水、塩、砂糖を入れて弱火にかける。バターが溶けてふつふつとしてきたら、火を止める。
2. ふるっておいた薄力粉と強力粉を 1 の鍋に入れて木べらなどで手早く混ぜ、ひとまとまりになったら、弱火にかけ 1～2 分絶えず混ぜる。
3. 2 をボウルにあけて、卵を数回に分けて加え混ぜる。すくうと生地がゆっくり落ち、落ちずに残った生地が逆三角形のようになるのがベスト。
4. 3 にすりおろしたチーズの約 3 分の 2 と黒こしょうを加えて混ぜる。  
直径 1cm の丸口金を付けた絞り袋に入れ、オーブンシートを敷いた天板の上に、3cm ほどに丸く絞る。（小振りだと 30 個、中くらいだと 25 個になります。）
5. 4 の表面を、水をつけた指でならして丸く整え、残りのチーズを乗せ、200℃に予熱したオーブンで 18 分焼く。

☆グジエールはチーズ風味の一口サイズのシュー、ブルゴーニュ地方の名物です。



## ポテトとチーズのガレット

### 材料

じゃがいも（メイクイーン）・・・4個  
塩・コショウ・・・少々  
オリーブオイル・・・大さじ3  
セミハードチーズ【みのり】・・・100g  
（好みにナツメグやガーリックパウダー）

### 作り方

1. じゃがいもはスライサーで千切りにして、軽く塩コショウをする。（包丁で切るより、スライサーで切る方が、じゃがいも同士がくっつきやすくて上手いきます。）
2. フライパンを熱くしてオリーブオイル大さじ2を引き、じゃがいもの千切りを入れて、中火で焼いていく。
3. 焼き色が付いてきたら表になっている面にチーズを乗せて、フライ返しを使って一気にひっくり返す。
4. 裏面に焼き色が付いたら、ひっくり返してチーズの面を上にしてお皿に移す。

☆ **ガレット**（仏: galette）は、フランスの料理・菓子の総称。「**円く薄いもの**」を意味するが、特にそば粉のガレットを指すことが多い。他にガレット・デ・ロワ（アーモンドクリームの入ったパイ菓子）ガレット・ブルトンヌ（小麦粉・アーモンドパウダーなどで作る厚めのさくさくしたクッキー）そして、ポテトのガレット（じゃがいもをつぶすか千切りか、薄切りにし、円形にまとめて焼いた料理）



## ジャージー牛の和風ポトフ

### 材料

ジャージー牛もも肉・・・500g

玉ねぎ・・・2個

日本酒・・・カップ1

しょう油・・・50ml

みりん・・・50ml

砂糖・・・50g

京桜味噌・・・適量

付け合せの季節の野菜

### 作り方

1. ジャージー牛はタコ糸で巻いて形を整える。
2. フライパンで焼いて焼き目を付ける。
3. 鍋に移して肉がくぐる程度の水と日本酒を加えて煮始める。途中アクを取りながら、肉が柔らかくなるまで煮る。
4. 柔らかくなったら、しょう油、みりん、砂糖を加えてさらに煮込む。
5. 別の鍋で薄切りのタマネギを茶色になるまで炒め、4、の鍋に加える。
6. 煮汁がひたひたになるまで煮詰めたら京桜味噌を加え、味を調える。



## チーズピラフ

### 材料

米・・・2合	バター・・・大さじ1（またはオリーブ油・・・大さじ1）
固形スープの素・・・1個	塩・コショウ・・・少々
大根の漬物・・・適量	ゴーダチーズ・・・適量

### 作り方

1. 米は研いで水加減を1割ほど少なくする。
2. バター・固形スープの素・塩・コショウを入れて炊き始める。
3. 炊きあがったら、みじん切りにした大根と漬物とあられ切りにしたゴーダチーズをさっと混ぜる。



## 紅茶のパナコッタ

### 材料

粉ゼラチン・・・5g	水・・・50ml
牛乳・・・200ml	紅茶・・・100ml（茶葉大さじ2に水150ml）
生クリーム・・・200ml	グラニュー糖・・・30g

### 作り方

1. ボウルに水を入れ、粉ゼラチンをふり入れてふやかしておく。
2. 茶葉に熱湯入れて十分に蒸らし濃い目の紅茶を作る。
3. 牛乳と生クリーム、グラニュー糖を鍋に入れて、沸騰させない程度に温める。
4. 火を止めて1. と2. を加える。氷水で冷やし、余熱を取り、器に移す。  
（氷水にあてる時、鍋からボウルに入れ替えると早く冷えます。）
5. ラップをして冷蔵庫で冷やし固める。