



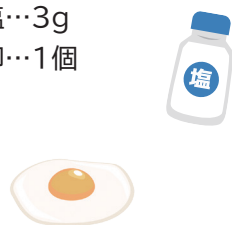
若鶏のファルシと いかとガスパチョのファルシ



農業経営振興センター開催の「八戸夏やさいマルシェ」(昨年7月)で公開した、糠塚きゅうりのレシピです。

若鶏のファルシ 【材料(分量:4人分)】

糠塚きゅうり…2本 塩…3g
鶏ささみ肉…50g 卵…1個
鶏もも肉のミンチ…50g
砂肝…20g
ハツ…20g



【作り方】

- ①糠塚きゅうりの皮をむいて縦半分に切り、スプーンで種の部分をくりぬく。
- ②鶏ささみ肉を一口大に切る。砂肝、ハツは下処理を行う。
- ③②、鶏もも肉のミンチ、塩、卵を混ぜ合わせ、①に詰める。
- ④③をアルミホイルで巻き、70℃のオーブンで1時間火を通し、半日程度休ませる。
- ⑤④をラップで軽く巻き直し、冷蔵庫で1日休ませて完成。

いかとガスパチョのファルシ 【材料(分量:4人分)】

糠塚きゅうり…1本 タマネギ…20g
板ゼラチン…5g ホワイトバルサミコ…30g
いか…100g オリーブオイル…50g
トマト…100g 塩…適量
セロリ…20g 水…適量



【作り方】

- ①板ゼラチンを水に戻す。
- ②いかをむき、しっかりゆでて、みじん切りにする。
- ③糠塚きゅうりの皮をむいて縦半分に切り、スプーンで種の部分をくりぬく。皮や種は捨てずに取っておく。
- ④糠塚きゅうりの皮や種、トマト、セロリ、タマネギ、ホワイトバルサミコ、オリーブオイル、塩を1日マリネし、ミキサーで軽く混ぜる。
- ⑤②④に①を加える。
- ⑥⑤を③に詰め、冷蔵庫で1日冷やし固めたら完成。

Point

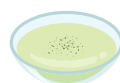
若鶏のファルシ

そのままでも、フライパンで焼いてもおいしいです。

残った糠塚きゅうりの皮や種は、ビネガー、塩、オリーブオイル、タマネギでマリネし、ミキサーで混ぜると、冷製スープとしておいしくいただけます。

いかとガスパチョのファルシ

ホワイトバルサミコは、すし酢で代用できます。



cuisine française Yui
シェフ 根市拓美さん