ケンミン食品
株式会社

白アスパラガスと貝類を使った３種の味を染み込ませたビーフンのソース仕立て

調理時間：50分　調理法：お鍋　カロリー：451kcal　塩分：1.0g

「La Kanro 」仲嶺 淳ーシェフ考案レシピ②
「アプローチは、ズバリ、ビーフンをソースに仕立てる」。
アスパラと貝の素材感を楽しんでいただきながら、
「味を染み込ませた3種のビーフンで、皿の中の変化を楽しんでください」。

使用商品　お米100% ビーフン [150g]

豊かな水と土で丹精込めてつくられた良質な硬質米を吟味し、お米だけでつくったお米100%ビーフンです。お米100%だからできるお米の芳醇な香りとコシのある食感が特徴のお米の魅力が詰まったビーフンです。

材料　4人分

A ビーツのビーフン・ソース：大さじ1
B カレーのビーフン・ソース：大さじ1
C イカスミのビーフン・ソース：大さじ1
オリーブオイル：適量
白アスパラガス：4本
ホッキ貝：2個 タイラギガイ：1個
ハマグリ：4個
スミイカ：1/2ハイ
ノコギリソウ、ナスタチウム、マーシュ、マイクロレッドオゼイユ、マーガレットの花、マイクロ赤紫蘇、アリッサム、ボリジ、木の芽、穂紫蘇：各少量
■〈ビーツのビーフン・ソース〉
お米100%ビーフン：40g
ビーツ：120g
水：120cc
オリーブオイル：大さじ1
シェリービネガー：適量 塩：適量
■〈カレーのビーフン・ソース〉
お米100%ビーフン：40g
カレー粉：大さじ1
クチナシ（細かく切る）：1片
チキンブイヨン：120cc
オリーブオイル：適量 塩：適量
■〈イカスミのビーフン・ソース〉
お米100%ビーフン：40g
昆布：5g
水：300cc
イカのゲソ：2ハイ分
イカのエンペラ：2ハイ分
イカスミペースト(市販品)：大さじ1
オリーブオイル：適量 塩：適量

作り方

(1)
【ビーツのビーフン・ソース】ビーフンは1cm幅にハサミなどでカットする(A)。ビーツは1cm幅の角切りにして、水とともにジューサーにかける。鍋にビーツのジュースとシェリービネガーを加え（B）、中火にかけ沸騰させる。ボウルにカットしたAのビーフンを入れオリーブオイルをなじませる。すぐに煮立ったBを注ぎ入れラップを施す。蒸し器で25分蒸す。塩で味を調える。※ビーフンのソースは、氷水に当てるなど、程よい冷たさになるまで冷やす。
(2)
【カレーのビーフン・ソース】ビーフンは1cm幅にハサミなどでカットする(A)。チキンブイヨンを中火にかける。カレー粉とクチナシを加えて沸騰したら火を止める。色を馴染ますために30分放置した後、濾し器などで漉す（B）。ボウルにAを入れオリーブオイルをなじませる。すぐに煮立ったBを注ぎ入れラップを施す。蒸し器で25分蒸す。塩で味を調える。※ビーフンのソースは、氷水に当てるなど、程よい冷たさになるまで冷やす。
(3)
【イカスミのビーフン・ソース】ビーフンは1cm幅にハサミなどでカットする(A)。鍋に水と昆布を加えて中火にかけ、食べやすい大きさに切ったゲソとエンペラを加えて1時間加熱する。液体が120ccになれば、ゲソとエンペラを取り出し、イカスミペーストを加えて混ぜ合わせる（B）。ボウルにAを入れオリーブオイルをなじませる。すぐに煮立ったBを注ぎ入れラップを施す。蒸し器で25分蒸す。塩で味を調える。※ビーフンのソースは、氷水に当てるなど、程よい冷たさになるまで冷やす。
(4)
【仕上げ】白アスパラガスは皮を剥き、沸騰した湯に入れ好みのかたさに湯がく。貝類は、ハマグリのみ殻が開くまで蒸す。全ての貝類を食べやすい大きさに切る。白アスパラガスを皿に盛り、その上に２をのせる。イカスミのビーフン・ソース、ビーツのビーフン・ソース、カレーのビーフン・ソースを盛り付ける。ハーブ類をあしらい完成。

Copyright (c) KENMIN FOODS co., ltd. All rights reserved.