ケンミン食品株式会社

ビーフンと秋の旬を丸ッと!!エスカベッシュ風ビーフン

調理時間：60分　調理法：お鍋　カロリー：344kcal　塩分：0.8g

ビーフンを漬け込んだ、プリプリ食感の新感覚のメニューです♪
ビーフンと秋が旬の素材をレモンが効いたお酢に漬け込むだけ！

【江上料理学院さまコンテスト優秀賞作品のレシピ】
ビーフンの新しい表情がみたく、調理方法から考えました。
南蛮漬けのように漬け込むとお酢がビーフンをコーティングし、プリッとした歯切れの良さになります。
色味や食材を考えた結果、スペインの魚の南蛮漬け料理
エスカベッシュ風にアレンジしました。

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人前

お米100%ビーフン：1袋（150g）
【A】生鮭：1切れ（150g）
【A】酒：適量
【A】塩こしょう：適量
【A】片栗粉：大さじ2～3（6～9g）
【A】オリーブオイル：適量
【A】しめじ：1パック（100g）
【A】エリンギ：1/2パック（50g）
【A】マッシュルーム：1/2パック（50g）

【B】穀物酢：300cc
【B】砂糖：大さじ4.5（40.5g）
【B】みりん：大さじ4.5（81g）
【B】おろしにんにく：小さじ1～1.5（5～7.5g）
【B】レモン果汁：大さじ3（45g）
【B】りんごジュース：大さじ4（60g）

【C】牛乳：250cc
【C】酢：大さじ1（15g）

■トッピング
ぶどう（2種類）：各色5粒
生ハム：30g
銀杏（加熱済）：30g
ブロッコリースプラウト：1/2パック

作り方

（1）
生鮭は一口大にカットする。
しめじは石づきを切り落としてほぐす。
エリンギ・マッシュルームは薄切りにする。

ぶどう・銀杏は半分にカット、生ハムは一口大にカットする。

（2）
■【B】調味液をつくる。
鍋に穀物酢・砂糖・みりん・おろしにんにくを入れてひと煮立ちさせる。
粗熱がとれたらレモン果汁・りんごジュースを混ぜて冷蔵庫で冷やす。

（3）
■【A】ソテーする。
カットした生鮭に酒を振って水分を拭き取る。
塩こしょうを振り、片栗粉をまぶす。
フライパンにオリーブオイルを熱し、両面約2分ずつソテーする。
しめじ・エリンギ・マッシュルームも一緒に2-3分ソテーする。

（4）
■ビーフンをゆでる。
沸騰したお湯にビーフンを入れ、4分ふつふつとした火加減でゆでる。
ザルに取り、流水で洗いながらしっかり冷やす。
ビーフンをしっかりしぼり、水気をよくとる。

●ビーフンのゆで方についてはこちら

▶動画で詳しく解説
（5）
冷やして置いた【調味液B】に、ソテーした【A】・ゆでたビーフン・ぶどう・銀杏を入れて30分漬け込む。

（6）
■【C】カッテージチーズをつくる。
小鍋に牛乳を入れて60℃まで温める。
温めたら火を止め、酢を入れてよく混ぜる。
分離し始めたら、キッチンペーパーを敷いたザルで濾す。
凝固部分の粗熱がとれたら冷蔵庫で冷やす。
（7）
器に漬け込んだ食材を盛り付け、生ハム・カッテージチーズ・ブロッコリースプラウトをトッピングする。

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