

《アスパラガスのビスマルク風》

大変な美食家と言われたドイツ国初代宰相オットー・フォン・ビスマルクが卵が大好きで、目玉焼きをのせて食べる事が好きだったことに由来して目玉焼きをのせた料理を “ビスマルク風”と呼ぶように。

■行程

①アスパラを茹でる → ②ポーチドエッグを作る → ③盛りつける

■材料

- ・アスパラガス お好みの量
- ・卵 L1個
- ・粉チーズ（パルミジャーノレッジャーノ） 適量
- ・生ハム（プロシュートかハモンセラーノ） 1~2枚
- ・EV オイル 小さじ3程度（なるべく高いものを）
- ・無塩バター 30g
- ・レモン汁 小さじ1程度
- ・黒胡椒 少々
- ・お酢 お湯1ℓに対して50cc
- ・塩（茹で用は水の量に足して1%の重さ。ポーチドエッグ用は小さじ1程度）

1 アスパラを茹でる

・切った端や削いだ皮を茹湯の中に入れる → 塩は水の量の1% → ゆで時間は1分30秒（太めは2分） → 氷水にさらさない

2 ポーチドエッグを作る

・卵をザルに上げ水溶卵白を取り除く → 1ℓのお湯に小さじ1の塩と酢50ccを入れて沸騰 → 弱火にして卵を入れ動かさないように中火で30秒 → 卵をひっくり返したら弱火で2分30秒 → 氷水で冷やす

3 アスパラを軽くソテーする

・フライパンに無塩バターを入れ、泡が立ったら中強火で手早く軽くソテーする（アスパラにバターの香りと焼き目をつける）

4 盛りつける

・皿にアスパラを乗せる → 生ハムをのせる → ポーチドエッグをのせる → レモン汁とEVオイルをかける（アスパラをソテーしたバターが残っていたらかけるとより美味しい） → チーズと胡椒をかける → できあがり

《サーモンのカルパッチョ》

カルパッチョとはイタリア料理のひとつで、魚介類や牛肉を薄切りにして並べたものにオリーブオイルやチーズ、ソースなどをかけて食べる料理です。

イタリアの画家である「ヴィットーレ・カルパッチョ」が生肉の薄切り牛肉を好んで食べていたからに由来すると言われる。

■行程

①鮮魚をスライス → ②ドレッシングを作る → ③盛りつける

■材料

- ・サーモン 50~100g
- ・ドレッシング
 - EV オイル大さじ 1.5 + レモン汁小さじ 1 + 塩小さじ 1/4 + 黒こしょう少々
- ・好みのハーブ
- ・サラダ野菜 適量
- ・塩胡椒 適量

1 サーモンをカットする

- ・塩を軽く全体に振り 10 分おきペーパーで拭き取る → 薄く削ぎ切り → 皿に並べラップをして冷蔵庫で冷やす

2 ドレッシングを作る

- ・ドレッシングの材料を全て混ぜる（ドレッシングの比率は油 3 : 酢 1）

3 盛りつける

- ・サーモンの上にサラダ野菜をのせる → ハーブを散らす → ドレッシングをたっぷりかける → 胡椒をかける → できあがり