

【実証】「野菜セット」で
野菜料理を何品つくれるか

スペシャル

「落合シェフなら
何作る?」

「ご好評いただいているこのコーナーに、モクモクレストランシェフがついに登場! 落合シェフが、ある日の野菜セットを使いきって、2人前の野菜料理をつくってみました。」



落合 康人 Ochiai Yasuhito
東京ヒルトンホテル等有名なホテルで西洋料理の腕を磨き、現在ビュッフェメニューを統括するメインシェフ。



野菜セットを使って
セット内容/春キャベツ1個・玉ねぎ3個・トマト小5個
ほうれんそう200g・アスパラ150g・きゅうり2本

1品目 「カルボナーラうどん」
使った野菜:アスパラ150g 玉ねぎ1/2個

2品目 「トマト・マーボ プロバンス風」
使った野菜:トマト2個

3品目 「カリフォルニアカッパ巻き」
使った野菜:きゅうり2本 トマト2個

4品目 「オニオンブレッド」
使った野菜:玉ねぎ1個

5品目 「キャベツたっぷりメンチカツ」
使った野菜:キャベツ1/2個 玉ねぎ1/2個

6品目 「キャベツの和風スープ」
使った野菜:キャベツ1/2個

7品目 「玉ねぎのファルシー」
使った野菜:トマト2個 玉ねぎ1個

8品目 「鉄人サラダ」
使った野菜:ほうれん草200g

ご紹介した料理のレシピは、
ホームページ「モクモク野菜キッチン」にて
公開します。お楽しみに!
<http://www.moku-moku.com/>



洋風お好み焼き

シェフが直伝
3ステップ15分でつくる
簡単春野菜レシピ

材料 (2人分)

キャベツ…100g
玉ねぎ…140g
(生地用…70g
タルタルソース用…70g)
ほうれん草…1株
トマトの輪切り…2枚
オリーブ油…大2杯

A 水…50cc
小麦粉…50g
溶き卵…卵1個分
ブイヨン…小1杯
B マヨネーズ…75g
マスタード…25g
しょうゆ…小2杯
こしょう…適量

生地はブイヨンを入れることにより洋風の風味をもたせ、最後にトッピングするトマトが彩り綺麗な一品に変身させます。

ステップ1

ここまで5分

～野菜を切る～

生地 キャベツ、玉ねぎ(70g)を長さ3～4cmほどのせん切りにする。

ソース 玉ねぎ(70g)、ほうれん草をみじん切りにする。



ステップ2

ここまで10分

～混ぜる～

生地 キャベツ・玉ねぎとAの材料を混ぜる

ソース 玉ねぎ・ほうれん草とBの材料を混ぜる



ステップ3

ここまで15分

～焼く～

生地 フライパンにオリーブ油を熱し、生地を焼く。

お皿に盛り、タルタルソースをのせ、輪切りのトマトをトッピングすると完成!



簡単春野菜レシピ

直営レストランの

春のメニューが決まりました。

名古屋店「風の葡萄」

松阪店「時のぶどう」



イベントのご案内
7周年感謝
野菜市開催!
3/1(木)～14(水)
新鮮で安心な地元野菜を特別価格でお届けします。

TEL:052-241-0909
定休日:なし
住所:名古屋市中区栄3-6-1ラシック7階



菜花のんにく漬け
菜花の香りとんにくの風味がベストマッチ!



春キャベツと
しらすのスープ
春キャベツの甘みが引き出た、優しい味のスープです。



イベントのご案内
平日ランチ限定
季節のケーキ
プレゼント!
旬でフレッシュな果物をつかったオリジナルケーキを、お一人様にお一つプレゼントいたします。

TEL:0598-63-0909
定休日:1月～3月/水曜日
住所:三重県松阪市伊勢寺町551-3
松阪農業公園パルファーム内



いちごサラダ
甘酸っぱい春いちごと薄くスライスした大根をつかった斬新な1品です。



新じゃがと
クレソンのスープ
春らしいやさしい色あいのスープです。