



下國シェフ レシピ集

## ななつぼし香るビーフシチュー

### シチュー（4人前）

高砂牛スネ肉 400g  
玉ねぎ 1/2個  
人参 1/2本  
セロリ 1本  
にんにく 1/2かけ  
出汁 1リットル  
高砂酒造の日本酒 800ml  
酒粕 20g  
梅干し 1個  
イカの塩辛 10g  
フレッシュチーズ 40g  
生クリーム 80ml  
炊いたお米 100g

### 付け合わせ（1人前）

じゃがいも 1/4個  
人参 1/4本  
玉ねぎ 1/4個  
ご飯  
お米チップス

### 【手順】

- ①牛スネ肉に小麦粉をつけて香ばしく焼き出汁の入った大きな煮込み鍋に入れる
- ②お肉を焼いたフライパンに刻んだ玉ねぎ・人参・セロリ・にんにくを入れて焼き、煮込み鍋に入れる
- ③野菜を焼いたフライパンに日本酒を入れアルコールを飛ばす→こそぐように煮込み鍋に移す
- ④お肉が柔らかくなるまで煮込む（3時間前後）
- ⑤お肉を取り出し、煮汁と野菜を裏ごしする
- ⑥煮汁を1/2の量まで煮詰め、酒粕・タネを除いた梅干し・イカの塩辛・フレッシュチーズ・生クリーム・炊いたお米加え、ハンドブレンダーで滑らかになるまでミキサーし、ソースにする
- ⑦お肉をソースに戻す
- ⑧付け合わせの野菜を用意する  
人参を可愛いサイズにカットし茹でる
- ⑨じゃがいもをくし形に切り、茹でたあとに揚げる
- ⑩玉ねぎをスライスにしてバターでソテーする
- ⑪器にシチューと付け合わせを盛り付けて完成

※お米チップスの作り方はななつぼしレストラン「ふわふわライスチップ」のレシピを参照

## 米粉のクレープとお米のアイス



### お米のアイス(4人前)

牛乳 200ml  
生クリーム 60ml  
卵黄 50g  
グラニュー糖 50g  
炊いたお米 40g

### 米粉のクレープ(4枚分)

米粉 50g  
卵 1個  
水 50ml  
牛乳 50ml  
バター 10g  
塩 1つまみ  
【トッピング】  
生クリーム 200ml  
甜菜糖 20g

バナナ 1本  
りんご 1個

チョコレート 50g  
牛乳 50ml

### 【手順】

#### お米のアイス

- ①牛乳・生クリームを合わせ、火にかけて沸騰させる
- ②卵黄、グラニュー糖をよく混ぜ合わせる  
沸騰させた牛乳、生クリームをここに混ぜる
- ③鍋に移し、ごく弱火で混ぜながらゆっくり82℃まで温度を上げる
- ④炊いて冷ましたお米を入れ、ハンドブレンダーでミキサーする
- ⑤アイスクリームマシンでジェラートにする

#### 米粉のクレープ

- ①米粉をボールに入れ、卵・水・牛乳・溶かしたバター・塩を入れ  
ダマがなくなるまでよく混ぜる
  - ②フライパンで米粉の生地を焼き、クレープにする
  - ③生クリームに甜菜糖を入れホイッパーで混ぜ、ホイップクリームにする
  - ④バナナ、りんごを食べやすいサイズにカットする
  - ⑤チョコレートを湯煎にかけ溶かし、牛乳を沸かして、  
溶かしたチョコレートと混ぜ合わせソースにする
  - ⑥クレープで全てを巻いて完成
- ※写真のように作る場合は、クレープを半分にカットしてから、トッピングを巻く