

# 彩りドキュン ほったらかし！？ 秋のオーブン焼き

## 【材料】（2人分）

- 豚肩ロース（塊肉） 500g～700gくらい
  - 甘塩麴 大さじ1 ※塩の場合は大さじ1/2
  - 黒胡椒 適量
  - ニンニク1片 → 芯をとっておく
- りんご（紅玉） 1/2個  
→皮付きのままくし切り
- さつまいも 1個  
→皮付きのまま輪切り→10～15分水にさらす
- かぶ 2個  
→根元の汚れをとってくし切り
- 赤玉ねぎ 1/4個 →くし切り
- 玉ねぎ 1/4個 →くし切り
- ニンニク 1片 →芯をとっておく
- オリーブオイル 大さじ2
- タイム
- ローズマリー

## 【調味料】

- バルサミコ酢 大さじ1
- 醤油 大さじ1
- メイプルシロップ 大さじ1
- きび砂糖 小さじ1
- リンゴすりおろし 少々
- 焼いた後のお鍋に残った大事な肉汁（約100mlくらいになります）



## 【下準備】

- オーブンは180度で予熱をしておく。
- 豚肩ロース肉に甘塩麴をすりこみ黒胡椒をまぶしてビニールの中でよく揉み込んでおく。
- 揉み込んだらお肉表面に包丁で切り込みを何箇所か入れてその中にニンニクを差し込む。
- ビニールの口を絞り冷蔵庫で保管。

## 【作り方】

1. 下準備した豚肩ロースを厚手の鍋に入れる。
2. カットしたかぶ、さつまいもを順にぎゅっと並べていく。  
隙間を埋めるようにその横に玉ねぎ、赤玉ねぎも並べ、リンゴの皮を上にして残りの隙間にぎゅっと並べていく。隙間があればバランスを見ながら残った野菜も入れる。  
(鍋の大きさによって入れる量も変わってくる)
3. タイムとローズマリーを上のにのせ、オリーブオイルを野菜にかけて塩を適量ふる。
4. 蓋をして180度のオーブんに35分から40分。焼けたあと10分ほど放置して予熱で火を通す。  
★お肉の大きさによっても焼き時間が変わるので後半様子を見てくださいね。
5. 鍋に残った肉汁と☆の調味料を小さめのフライパン（鍋）に入れて煮詰めたら完成。



## ルッコラ畑にとろけるブッラータ

### 【材料】（2人分）

- 洋梨 1個  
→ひとくちサイズにカット
- ルッコラ 一袋（お好みで増やしたり減らしたり）  
→食べやすい大きさにカット
- 生ハム 1パック
- ブッラータ 1個  
→水分を切っておく



### 【調味料】

- ★オリーブオイル 大さじ2
- ★白ワインビネガー 小さじ1
- ★レモン汁 小さじ1
- ★粗塩 ふたつまみ

★を小さな瓶に入れてよくふっておく。

### 【作り方】

1. カットした洋梨をお皿に並べる。
2. 1.の上にルッコラを無造作に盛り付ける。
3. 生ハムをくるっと巻きながら所々におく。
4. 中央にブッラータを置き（食べる直前に）ブッラータに切れ目を入れる。
5. 黒胡椒をパラリ、★をもこみち風に全体にかけて完成。



## ジュワツと香るれんこんステーキ

### 【材料】（2人分）

- レンコン 200～250g
- ブリーチーズ 3枚
- オリーブオイル 大さじ1
- 醤油 適量
- 黒胡椒 少々

### 【作り方】

1. 蓮根は皮のまま洗って厚さ1～1.5センチに切り、ペーパーで穴の中までしっかりと水気をふく。
2. フライパンにオリーブオイルを入れ、温まったらレンコンを入れる。（中火！火力に注意）そのまま動かさず5分ほど焼く（火力に注意しながら）
3. 裏返してさらに5分ほど焼く。焼き色がしっかりついてきて心配ならば火力を調整する。
4. 竹串がスッと刺さるようになったらチーズを全体に乗せてすぐに醤油を回しかける。
5. 弱火にして蓋をし、3～5分蒸らすようにチーズを溶かしていく。  
仕上げに黒胡椒を振りかけて完成。

熱々のうちに召し上がってください。（火傷に注意）



# 秋ほっこり栗入りきのことおいものらくらくグラタン

## 【材料】（2人分）

- さつまいも 1本
- かぼちゃ 50g
- きのこ3種（2種類でも）  
→動画では黒舞茸、舞茸、椎茸を（約80g）
- 玉ねぎ 1/2個 →みじん切り
- ニンニク 1/2片 →みじん切り

- ★卵黄 1個分
- ★生クリーム 1パック200cc
- ★カレー粉 小さじ1/4
- ★甘塩麴 小さじ1（塩の場合は小さじ1/2）

甘栗 1個（小さめなら2個）  
チーズ 適量

## 【作り方】

1. さつまいもは皮を剥き水につけておく。さつまいもとかぼちゃは1センチくらいにカットして茹でる。（目安は竹串がスッと入るまで）
2. ニンニクと玉ねぎをしんなりするまで炒めキノコ類も入れて炒める。甘塩麴小さじ1/2で味をつける。
3. 耐熱皿にオリーブオイルを塗り、お芋、カボチャを並べその上に②のキノコのソテー広げて★液をよく混ぜ合わせてから全体にかける。

お好みのチーズを振りかけて、210度に予熱をしたオーブンで10分焼く。  
オーブンで焼き時間は変わるので様子を見ながら焼いてくださいね。



## ぷるるんごまぷりん

### 【材料】（4人分）

- ねりゴマ（しろ） 20g
- 牛乳 250cc
- 生クリーム 50cc
- グラニュー糖 20g
- はちみつ 10g

★粉ゼラチン 一袋（5g）

★水 大さじ2

果物（無花果） 1～2個

飾り用ミント 容器分



### 【作り方】

1. ねりゴマと蜂蜜を大きめボウルに入れて合わせておく。
2. 大さじ2の水にゼラチン5gをふり入れる →ふやかしておきます
3. お鍋に牛乳、生クリーム、グラニュー糖を入れて鍋のふちにふつふつと小さな気泡が出てきたら火からおろして 1. のボウルに入れてよく混ぜる。
4. すぐにふやかしたゼラチンを加え、氷水のボウルで冷やしながらかとろみがつくまで混ぜる。
5. 型にいれて冷蔵庫で冷やし固め、食べる直前にカットした無花果を盛り付けて完成。



## 11月online lesson ワインのある食卓

【instagram account】

@tetote\_hitosara

【レシピ動画】

<https://tetote-lesson.com/november-2024-lesson-movie/>

動画パスワード：p4dtih



QRコードからもレシピ動画ページが表示可能です。

tetoteのレッスンはご家庭でゆっくりと楽しんでいただくことを目的としています。レシピを使っての商用利用、レシピを無断で掲載、複製、改編、配布することを固くお断りいたします。

レシピに関するご質問は、2024/11/14（木）のインスタライブ以降受付いたします。

Spice up your life  
tetote

