

必須アミノ酸をバランスよく含み、吸収効率にも優れた良質のタンパク質源。スタミナのもとになる栄養素ビタミンB₆をはじめ、脂身に含まれるオレイン酸やステアリン酸は、コレステロール値を下げると言われています。



お父さんの台所



料理竹苦手なお父さんほしちうん、仕事に家事に忙しいお母さんにもお役立ちのレシピをご紹介します。

豚肉のピリ辛サラダ

〔藤枝市/S-U様〕

- 〔材 料〕豚バラ肉のかたまり、レタス・きゅうり・パプリカなどの野菜類、マヨネーズ、スイートチリソース、塩、こしょう、片栗粉
- 〔作り方〕① 豚肉をひと口大に切って、塩、こしょう、片栗粉をまぶして、油で揚げる。
② マヨネーズとスイートチリソースを1対1でソースを作り、肉に和える。
③ 皿にもぎったレタス、きゅうり、パプリカを並べ、その上に肉を並べる。

カシューナッツをきざんで上にのせても

豚キムチ

〔藤枝市/佐藤様〕

- 〔材 料〕豚肉、キムチ、白ねぎ、しょうが、卵黄、オイスターソース、だししょうゆ
- 〔作り方〕① 白ねぎはななめ切りに、しょうがは細切りにしておく。
② フライパンにごま油をひき、①を炒める。
③ 豚肉を炒め、オイスターソースとだししょうゆを加える。
④ キムチを加えたら火を止めて、卵黄を加えて混ぜる。

豚肉とキムチは同量で!

うまみにはうまみ酒!!

今月的一本

キレが良く上品な大吟醸酒!
蔵自慢 大吟醸

1.8リットル/¥8,190円(税込)

特A地区東条秋津特上・特等の山田錦をALL45%の歩合に醸成し、南アルプス潤ノ岳を原水とする大井川伏流水を使用、エレガントな香味とキレの良さが際立つ、フレッシュで味わいのある大吟醸酒。蔵自慢らしい逸品です。



エフロン蔵元探訪 蔵自慢酒造株式会社

3号続けて、地元でもなかなか手に入らない人気銘柄「蔵自慢」の蔵から、今月的一本をご紹介します。その「蔵自慢」蔵元探訪も今回が最終回。現在の蔵主、8代目の寺岡洋司さんに酒造りに対する思いをお聞きしてきました。



「全国的にもいいお酒が揃っている静岡は、吟醸大國と言えるでしょう」と優しい眼差しで語ってくれる寺岡社長。現場に入って酒造りの厳しさも経験し、人の優しさに惚れ込む蔵元だからこそ「もうひと手間かけてあげたい」という思いが生まれるのでしょう。さらに「いい酒がいい縁を作ってくれます」とも、「蔵自慢」は今、酒造りの真只中です。

住所/静岡市清水区307 お問い合わせ/054-426-2204

4号エフロン蔵元探訪は蔵元探訪の最終回。エフロンは今年4月、本蔵の移転が完了し、蔵元探訪も最終回となります。

その道の達人ご推薦!!
「今月的一本」プレゼント

「わが家自慢のおつまみレシピ」.....大募集!!

エフロン編集部では「わが家自慢のおつまみレシピ」を随時募集しています。採用された方には、その道の達人が贈る「今月の本」をプレゼント!お酒がすすむカンタンレシピをお待ちしています。



第9回 エフロン懇談会&クッキングスクール

『蜂蜜まんじゅう』&『桜餅』&『山紅梨』作りに挑戦しよう!!



和菓子づくりには、忘れかけた日本人のこころが隠れています。季節の移ろいを感じながら、おいしいお茶とともに、お手製の和菓子をお楽しみください。

基本的な上生菓子2品と焼き菓子を作ります。

- 日 時/平成19年1月24日(水)10:00~13:00
※簡単な昼食もご用意いたします。
- 場 所/藤枝市駅前2-7-4 2F「ホームメイド協会 藤枝教室」(文化センター横)
- 持 物/手拭タオル、筆記用具 ※エフロンはご用意してございます。
- 定 員/12名様(★費用/無料)
- 応募資格/東海ガスのガスをご使用の方で「エフロン」や東海ガスに対してのご意見、ご要望をお話しいただける方。
- 応募方法/エフロン添付ハガキにチェックをしてご郵送ください。
- お問合せ/エフロン編集部(担当:小暮・松浦)054-626-7151

※数限りの抽選品。応募者の方には抽選をお知らせさせていただきます。抽、賞品がございませんので、小さなお子様はご遠慮ください。



▲静岡市にあるこのエフロンカフェ(サンフラン)の手書きメニューは400円。

カジュアルに仏料理が味わえる
気分はフランスのおばさんち!

今年9月25日、藤枝市駅前にちよつと気になる店がオープンしました!「ピストロパール グランジュ」と「パティスリー グランジュ」の2つの店名からなる、フランス家庭料理と西洋菓子のお店です。明るくカジュアルな雰囲気は溢れ、「かしこまらず、フランスのおばさんち」の雰囲気が漂っています。

に「来るような感じで食べに来て欲しいんです」と代表の増田剛さん。大阪のレストランや静岡のホテルで8年間ワインの仕事に携わってきた増田さんだけあって、ワインセラリーには志太地区では手に入らない銘柄がズラリと並んでいます。メニューはアラカルトからコースやデザートまで種類も多く、中でもおすすめなのは、フランスの家庭でも人気素材の野禽(自然の中でたくましく育った動物)料理。使っている天然蝦夷産の肉は、北海道の猟師さんから直接仕入れて

いるのだとか。また、ディナーでは大皿や銘々皿で数々の料理が楽しめる「パーティーツケージ」(1人3000円で2名様)、要予約)もあるので、イベントや記念日に利用してみたいのが良いでしょう。

ケーキ類は奥様が作っていて、どれもオシャレで甘みを抑えています。一押しはモンブランは栗の自然の風味が活かされ、上品でなめらかな味わい。しかも器は特注の美濃焼



天候次第で「野禽ランチ」はキャンセルの恐れ。お昼の4時~5時、パティスリー ¥2,000円。(全品消費税別)



▲ガラス製の内装は明るく、カジュアルな雰囲気。

access



data

- 住 所/藤枝市駅前2-20-25-1A
- 電 話/054-644-1522
- 営業 業/ランチタイム11:30~14:00(月~金)
カフェタイム14:00~17:00(月~金)
ディナータイム17:00~23:00(月~木)
ウィークエンド17:00~26:00(金・土)
- 定休日/日曜、第3月曜
(12月23日・10日・21日除く。1月31日・3日を除く)
- 駐車場/4台、市営駐車場(グランジュと隣接の駐車場あり)

エフロン特典
本誌「エフロン」をご持参の方に、南フランス産のグラスワイン1杯サービス!!
※グループや、お車で来店の場合は予約が必要となります。
(期間:1月31日まで)

プロ直伝レシピ

食感がぐ〜んと良くなる!
パプリカの皮をむくコツ

- ①パプリカに数本を2本刺し、ガスコンロの上にかざして直火で焼く。
- ②真っ黒く焼いたら冷水にさらし、手でむく。高温で調理しても栄養価そのまま、皮をむくと食べやすくなり、サラダやスープなど幅広い料理に使える。