

A close-up photograph of a white plate filled with several pieces of golden-brown, crispy fried chicken. A wedge of yellow lemon sits in the center of the chicken. Fresh green herbs are scattered around the chicken. The plate is set on a light-colored wooden surface.

大人気店「オステリア ルッカ」のシェフ

梶谷の うちめし!

梶谷周一郎

大人気店「オステリア ルッカ」のシェフ

榎谷の うちめし!

榎谷周一郎

常州大学图书馆
藏书章

STAFF

料理製作 ✦ 榎谷周一郎

料理製作協力 ✦ 吉田峻 小畑朱未

撮影 ✦ 南雲保夫

スタイリング ✦ 佐々木カナコ

プリンティングディレクション ✦ 中嶋康雄

装丁・デザイン ✦ mogmog Inc.

編集制作 ✦ 田子直美

編集担当 ✦ 中田裕子 田村貴子



ます や しゅういちろう
榎谷周一郎

1973年、東京都神楽坂生まれ。16歳の頃より料理道を志し、フランス料理「日本青年館・東洋軒」「トリアノン」で修業。その後、東京都内のイタリアン料理店に入店し、1994年から約3年にわたり、北京のイタリア料理店のシェフを勤める。帰国後は各店を周り、1998年、25歳の若さで代官山に「オステリア ルッカ」をオープン。2004年、広尾に移転。テレビや雑誌では、身近な食材を使った家庭向けレシピが、簡単に作れておいしいと大好評。モットーは「誰にでも作れる料理を誰よりもおいしく作る」。

オステリア ルッカ

東京都渋谷区広尾1-6-8 第2三輪ビル1F

☎03(5789)3631

<http://www.osteria-lucca.com/>

GAKKEN HIT MOOK おはよう興さん 特別編集

大人気店「オステリア ルッカ」のシェフ

榎谷のうちめし!

2012年10月17日発行

発行人 河上清

編集人 澤田優子

編集長 吉田裕一

発行所 株式会社 学研パブリッシング

〒141-8412 東京都品川区西五反田 2-11-8

発売元 株式会社 学研マーケティング

〒141-8415 東京都品川区西五反田 2-11-8

印刷所 大日本印刷株式会社

この本に関するお問い合わせ先

【電話の場合】

●編集内容については、☎03-6431-1476(編集部)

●在庫、不良品(落丁、乱丁)については、☎03-6431-1205(雑誌販売部)

●この本以外の学研商品に関するお問い合わせは、

☎03-6431-1002(お客様センター)

【文書の場合】

〒141-8418 東京都品川区西五反田 2-11-8

学研お客様センター「榎谷のうちめし!」係

©Gakken Publishing 2012 Printed in Japan

本書に記載された記事や写真などの無断転載・複製・複写(コピー)・翻訳を禁じます。本書を代行業者等の第三者に依頼してスキャンやデジタル化することは、たとえ個人や家庭内の利用であっても、著作権法上、認められておりません。



おれの原点、修行時代のノート。レシピはもちろん、料理の基本まで、すべてが詰まっている。この時代の経験が、今のおれの料理を作っていると思う。

CONTENTS

はじめに.....4

榎谷の肉レシピ

鶏肉

鶏むね肉のソテー レモンソース8

鶏のから揚げ.....10

から揚げを使った arrange

鶏のから揚げの黒酢炒め11

ホワイトシチュー12

ホワイトシチューを使った arrange

チキングラタン.....13

鶏肉とパプリカのナッツ炒め.....14

チキンときのこのソテー.....15

鶏肉のバジルスパゲッティ.....16

榎谷のソースⅠ

バジルソース.....17

バジルソースで手軽に一品

じゃがいものバジルあえ.....17

親子丼.....18

照り焼きサンド.....19

鶏肉と揚げなすの中華どんぶり.....19

豚肉

豚肉のステーキ.....20

榎谷カレー.....22

ミラノ風カツレツ.....24

スペアリブのオープン焼き.....25

豚肉のしょうが焼き.....26

豚肉のリエット.....27

みそ煮込みうどん.....28

塩焼きそば.....28

豚肉とにんにくの芽のスタミナ丼.....29

ひき肉

ハンバーグ.....30

水ギョーザ.....32

パプリカの肉詰め.....33

ミートソーススパゲッティ.....34

肉加工品

ポトフ.....36

カスレ.....38

ケチャップライス.....39

アマトリチャーナ.....40

榎谷のソースⅡ

トマトソース.....41

トマトソースで手軽に一品

もちぴざ風.....41

カルボナーラ.....42

ソーセージとアスパラのペペロンチーノ.....43

サラダパスタ.....43

榎谷の魚介レシピ

サーモンの照り焼き.....46

サーモンのホイル焼き.....48

たことグレープフルーツのサラダ.....50

いわしの香草パン粉焼き.....51

あじの南蛮漬け.....52

白身魚とアボカドのベニエ風.....54

たこのトマト煮.....55

カレーツナトースト.....55

なすとツナのペペロンチーノ.....56

榎谷の万能調味料

ペペロンチーノオイル.....57

明太子スパゲッティ.....58

アンチョビとにんにくのスパゲッティ.....59

しらす納豆丼.....60

まぐろ漬け丼.....61

梶谷の豆腐レシピ

豆腐とコーンのあんかけ煮.....62

豆腐ステーキ.....63

梶谷の卵レシピ

プレーンオムレツ.....64

卵とトマトの炒めもの.....65

梶谷の野菜レシピ

煮込み

カボナータ.....66

和子の煮もの.....67

焼きもの&炒めもの

じゃがいものフリッコ.....68

ブロッコリーといかのアンチョビ炒め.....69

もやしのペペロンチーノ.....69

サラダ

シンプルポテトサラダ.....70

キャロットサラダ.....71

ツナと豆のサラダ.....71

あえもの

アスパラガスのアンチョビあえ.....72

水菜と油揚げのおひたし.....73

かぶとザーサイの中華あえ.....73

漬けもの

カラフルピクルス.....74

トマトのコンフィ.....75

たたききゅうりのガーリック漬け.....75

スープ

ミネストローネ.....76

鶏肉入り春雨スープ.....77

クラムチャウダー.....77

梶谷の粉もののレシピ

中国めん.....78

中国めんを使った arrange

ジャージャーめん.....79

えびとムール貝のペスカトーレ風.....79

ニョッキ生地.....80

ニョッキ生地を使った arrange

チーズソースのニョッキ.....81

トマトソースのニョッキ.....81

Column

余りがちな調味料 & 食材で 絶品万能ソース

バルサミコ酢で

バルサミコドレッシング.....44

赤ワインバルサミコソース.....44

バルサミコハニーソース.....44

アンチョビで

アンチョビマヨネーズ.....45

アンチョビクリームソース.....45

アンチョビドレッシング.....45

この本の約束ごと

❖ 計量カップは1カップ=200ml、計量スプーンは小さじ1=15ml、小さじ1=5mlです。

❖ バターはすべて、食塩無使用のバターを使用しています。

❖ 砂糖は上白糖、塩は精製塩です。しょうゆ、みそは、濃口しょうゆと好みのみそのことです。商品によって塩分が違うので、味をみて量を加減してください。

❖ だし汁は、削り節と昆布でとったものです。

❖ 電子レンジの加熱時間は600Wを基準にしています。500Wのものなら600Wの加熱時間の1.2倍の加熱時間を目安にしてください。なお、メーカーや機種によって加熱時間が異なる場合もありますので、様子を見ながら加熱時間を加減してください。

❖ はちみつは1歳未満の乳児が食べた場合、乳児ボツリヌス症にかかる可能性がありますので、与えないでください。

A close-up photograph of a white plate filled with several pieces of golden-brown, crispy fried chicken. A wedge of yellow lemon sits in the center of the chicken. Fresh green herbs are scattered around the chicken. The plate is set on a light-colored wooden surface.

大人気店「オステリア ルッカ」のシェフ

梶谷の うちめし!

梶谷周一郎

榎谷の
うちめし!



9784056068191

ISBN978-4-05-606819-1

C9477 ¥933E

雑誌62600-41

Ⓜ ロングセラー

GAKKEN 1860681900

定価980円 本体933円



1929477009332

大人気店「オステリア ルッカ」のシェフ

榎谷の うちめし!

榎谷周一郎



Osteria Luca
S. Marino

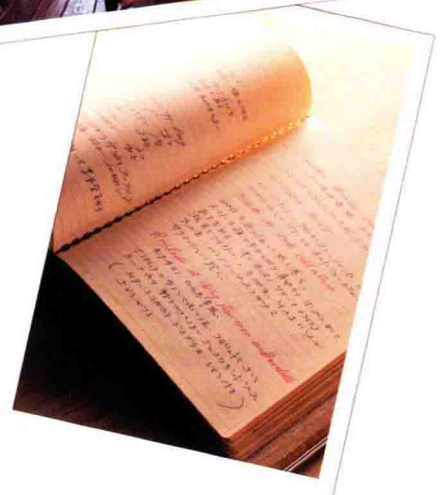
はじめに

おれが作る“うちめし”はパスタばかりじゃない。
イタリアンのシェフをやったって
うちではハンバーグやカレー、グラタンをはじめとする洋食はもちろん、
中国料理のギョーザや炒めもの、
親子丼やしょうが焼きみたいな定食屋メニューも食べたくなる。

この本は、シェフが作る本格的な料理！なんていう小難しいものではなく、
おれ流の“簡単でおいしい”うちめしが詰まってる。
小さいときに食べた“あの味”や
修業時代に作っていたまかないの“あの味”がおれの原点。
紹介しているメニューのラインナップを見て、
「ジャンルがバラバラじゃん」って言われたら、もう大成功。
だって家庭料理ってそういうもんだし、それを目指して作った本だからね。

いつも何気なく作っている定番メニューだって
ちょっとしたコツでワンランク上のうまきになる。
レシピは、できるだけ手間をかけずに作れるようにしたから
うちのかみさんみたいにちょっと料理が苦手っていう人でも
きつとおいしく作れると思う。
この本が、毎日のごはん作りの役に立てば、すごく嬉しい。

樹谷周郎



CONTENTS

はじめに.....4

榎谷の肉レシピ

鶏肉

鶏むね肉のソテー レモンソース 8

鶏のから揚げ.....10

から揚げを使った arrange

鶏のから揚げの黒酢炒め11

ホワイトシチュー 12

ホワイトシチューを使った arrange

チキングラタン.....13

鶏肉とパプリカのナッツ炒め.....14

チキンときのこのソテー.....15

鶏肉のバジルスパゲッティ.....16

榎谷のソースⅠ

バジルソース.....17

バジルソースで手軽に一品

じゃがいものバジルあえ.....17

親子丼.....18

照り焼きサンド.....19

鶏肉と揚げなすの中華どんぶり.....19

豚肉

豚肉のステーキ.....20

榎谷カレー.....22

ミラノ風カツレツ.....24

スペアリブのオープン焼き.....25

豚肉のしょうが焼き.....26

豚肉のリエット.....27

みそ煮込みうどん.....28

塩焼きそば.....28

豚肉とにんにくの芽のスタミナ丼.....29

ひき肉

ハンバーグ.....30

水ギョーザ.....32

パプリカの肉詰め.....33

ミートソーススパゲッティ.....34

肉加工品

ポトフ.....36

カスレ.....38

ケチャップライス.....39

アマトリチャーナ.....40

榎谷のソースⅡ

トマトソース.....41

トマトソースで手軽に一品

もちぴざ風.....41

カルボナーラ.....42

ソーセージとアスパラのペペロンチーノ.....43

サラダパスタ.....43

榎谷の魚介レシピ

サーモンの照り焼き.....46

サーモンのホイル焼き.....48

たことグレープフルーツのサラダ.....50

いわしの香草パン粉焼き.....51

あじの南蛮漬け.....52

白身魚とアボカドのベニエ風.....54

たこのトマト煮.....55

カレーツナトースト.....55

なすとツナのペペロンチーノ.....56

榎谷の万能調味料

ペペロンチーノオイル.....57

明太子スパゲッティ.....58

アンチョビとにんにくのスパゲッティ.....59

しらす納豆丼.....60

まぐろ漬け丼.....61

梶谷の豆腐レシピ

豆腐とコーンのあんかけ煮.....62

豆腐ステーキ.....63

梶谷の卵レシピ

プレーンオムレツ.....64

卵とトマトの炒めもの.....65

梶谷の野菜レシピ

煮込み

カボナータ.....66

和子の煮もの.....67

焼きもの&炒めもの

じゃがいものフリッコ.....68

ブロッコリーといかのアンチョビ炒め.....69

もやしのペペロンチーノ.....69

サラダ

シンプルポテトサラダ.....70

キャロットサラダ.....71

ツナと豆のサラダ.....71

あえもの

アスパラガスのアンチョビあえ.....72

水菜と油揚げのおひたし.....73

かぶとザーサイの中華あえ.....73

漬けもの

カラフルピクルス.....74

トマトのコンフィ.....75

たたききゅうりのガーリック漬け.....75

スープ

ミネストローネ.....76

鶏肉入り春雨スープ.....77

クラムチャウダー.....77

梶谷の粉もののレシピ

中国めん.....78

中国めんを使った arrange

ジャージャーめん.....79

えびとムール貝のペスカトーレ風.....79

ニョッキ生地.....80

ニョッキ生地を使った arrange

チーズソースのニョッキ.....81

トマトソースのニョッキ.....81

Column

余りがちな調味料 & 食材で 絶品万能ソース

バルサミコ酢で

バルサミコドレッシング.....44

赤ワインバルサミコソース.....44

バルサミコハニーソース.....44

アンチョビで

アンチョビマヨネーズ.....45

アンチョビクリームソース.....45

アンチョビドレッシング.....45

この本の約束ごと

❖ 計量カップは1カップ=200ml、計量スプーンは小さじ1=15ml、小さじ1=5mlです。

❖ バターはすべて、食塩無使用のバターを使用しています。

❖ 砂糖は上白糖、塩は精製塩です。しょうゆ、みそは、濃口しょうゆと好みのみそのことです。商品によって塩分が違うので、味をみて量を加減してください。

❖ だし汁は、削り節と昆布でとったものです。

❖ 電子レンジの加熱時間は600Wを基準にしています。500Wのものなら600Wの加熱時間の1.2倍の加熱時間を目安にしてください。なお、メーカーや機種によって加熱時間が異なる場合もありますので、様子を見ながら加熱時間を加減してください。

❖ はちみつは1歳未満の乳児が食べた場合、乳児ボツリヌス症にかかる可能性がありますので、与えないでください。



榎谷の肉レシピ

“うちめし”によく登場する肉といえば、鶏肉、豚肉、ひき肉。
くり返し作りたくなる、手軽でうまいメニューをピックアップしてみた。
ちょっとしたおもてなしにもなるようなメニューもあるから、どうぞ期待！

鶏肉

さっぱりとコクもあるイタリアの定番ソテー。豚肉や牛肉でもうまい

鶏むね肉のソテー レモンソース

材料(4人分)

鶏むね肉……2枚(520g)
レモン(1cm厚さの輪切り)……4枚
塩、小麦粉……各適量
黒こしょう……少量
オリーブ油……大さじ1
バター……15g
白ワイン……90ml
顆粒コンソメスープの素……少量
レモン汁……大さじ1
イタリアンパセリのみじん切り
……大さじ1

1 鶏肉は皮を取って1cm厚さのそぎ切りにし、塩少量、黒こしょうをふる。

2 レモンの輪切りは皮を除く。

3 フライパンにオリーブ油を熱し、**1**に小麦粉を薄くまぶして並べ、中火で焼く。こんがりとし焼き色がついたら裏返し、バター5g、白ワインを加えて煮立たせ、水50ml、コンソメスープの素を加えて少し煮詰める。

4 バター10g、レモン汁を加えて塩少量で味を調える。**2**のレモンをのせ、とろみがついてきたら火を止める。

5 鶏肉を器に盛り、フライパンに残ったソースにイタリアンパセリを加えてさっと煮、鶏肉にかける。

おれの料理の話 7

下味をつけること

肉や魚をソテーしたり、炒めたり、煮たりするとき、調理前に塩、こしょうなどでしっかり下味をつけることは、忘れがちだけどけっこう大事。このひと手間で全体の味がぼやけず、ゲンとおいしくなる。欲をいえば、味をつけたあとはすぐに調理するんじゃなくて、やっぱり5分くらい味をしみ込ませる時間がほしいところ。まずは試してみて。

樹谷's Point



鶏むね肉は繊維に対して直角にそぎ切りにし、小麦粉を薄くまぶして焼くことで、パサつかずにしっとりと仕上がる。粉をまぶすことで、レモンソースもからまりやすくなる。



鶏肉

鶏肉に下味をしっかりとつける。これが意外と大事だったりする

鶏のから揚げ

材料(4人分)

鶏もも肉 …… 450g

A にんにくのすりおろし …… 小さじ1
しょうがのすりおろし …… 小さじ1
しょうゆ …… 大さじ3
酒 …… 大さじ2

片栗粉 …… 大さじ3

揚げ油 …… 適量

レモン、クレソン …… 各適量

1 鶏肉は大きめのひと口大に切り、Aを加えてよくもみ込み、冷蔵庫に入れて半日ほど漬けておく。

2 1に片栗粉を加えてもみ込み、粉を全体になじませる。

3 揚げ油を170度に熱し、2にもう一度軽く片栗粉適量(分量外)をまぶしながら入れて、全体がきつね色になるまで揚げ、油をきる。

4 3の鍋を強火にかけて油の温度を上げ、3をもう一度入れてさっと二度揚げする。表面がカリッとしたら、油をよくきる。

5 4を器に盛り、くし形に切ったレモンとクレソンを添える。

樹谷's Point



最後にもう一度、高温でさっと二度揚げすることで、カリッとジューシーに仕上がる。また、揚げはじめは衣の表面がかたまるまで、菜箸でいじらず、じっと我慢。

から揚げを使った arrange

黒酢を使うことで、さっぱりとした中にもコクがある味に

鶏のから揚げの黒酢炒め

材料(4人分)

鶏のから揚げ …… 大8個

ねぎのみじん切り …… 1½本分

にんにくの粗みじん切り …… ½かけ分

サラダ油 …… 大さじ1

A 水 …… 180ml
黒酢 …… 90ml
しょうゆ …… 小さじ1
顆粒コンソメスープの素 …… 少量

B 片栗粉 …… 大さじ1

水 …… 大さじ1

ごま油 …… 小さじ1

1 から揚げが冷めていたら、電子レンジなどで温めておく。

2 フライパンにサラダ油を熱し、ねぎとにんにくを入れて炒める。香りが出てきたら、から揚げを加えてざっと炒め合わせる。

3 2にAを加えて混ぜながら煮立たせ、Bの水溶き片栗粉を加えて炒め合わせる。全体にとろみがついたら、仕上げにごま油を回し入れて火を止める。





野菜をじっくり、じっくりと炒めて甘みを引き出すのがコツ

ホワイトシチュー