



Kanoya shunshoku recipe

| 第3弾 |

年末年始オードブル

Nemmatsumenshi odoburu

鹿屋市ふるさと納税の返礼品をアレンジして
年末年始オードブルが作れます。



プロジェクトサイトはコチラ➡

鹿屋市PR動画や旬食レシピ情報を掲載中!

<https://kanoya-kuzenzetsugo.jp>



カンパチのソテーと パプリカ彩りソース

新鮮な鹿屋名物のカンパチをソテーし、彩り鮮やかなソースで仕上げました。



材料〈4〜8人分〉

- カンパチロイン(背の部分) 1本
- 塩・胡椒 適量
- 小麦粉 適量
- オリーブ油 大さじ2〜3
- ニンニク 1かけ
- ニンニク 1かけ
- ケッパー 大さじ1〜2
- オリーブ 20〜30粒
(グリーンと黒のミックス)
- 塩・胡椒 適量
- 赤ワインヴィネガー 大さじ2〜3
(またはお好みの酢)

【彩り野菜】

- パプリカ(赤や黄色) 計3個
- 玉ねぎ 1個
- オリーブオイル 大さじ2〜3

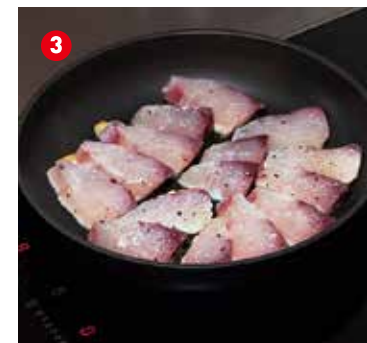
【彩りソース／作り方】

- 1.玉ねぎは半分に切って薄くスライスする。
- 2.パプリカは半分に切って種とヘタを取り除いて、縦長に1cm幅に切る。
- 3.フライパンにオリーブオイルを中火に熱して(3〜6の行程は全て中火)玉ねぎを入れ、塩(分量外)を降って蓋をして蒸らす。
- 4.玉ねぎの水分が出てきたら、パプリカを入れ、再び蓋をしてさらに蒸らす。
- 5.パプリカが少し柔らかくなってきたら、蓋を外して水分を飛ばしながら炒める。①
- 6.水分が飛んだらニンニクのみじん切りを加える。香りが出たら、オリーブとケッパーを加えて、塩、胡椒、赤ワインヴィネガーを入れて味を整える。②



【カンパチをソテーする／作り方】

- 1.カンパチは少し斜めに1.5cm幅に切る。
- 2.切り身は平たく並べ、表と裏に塩と胡椒をふり小麦粉をまぶす。
- 3.フライパンにオリーブオイルを熱して(中火)スライスしたニンニクを入れて香りを移す。
- 4.カンパチを入れて焼き目をつける。(強火・あまり動かさない)③きつね色に焼けたら裏返して硬くならないようレアくらいで火を止める。
- 5.カンパチをお皿に盛り付け、その上にパプリカの彩りソースをかける。



レシピで使用した
鹿屋市ふるさと納税返礼品

かのやカンパチロイン(カマ入)

健全な環境の中で身が引き締まった、適度に脂がのったカンパチです。

提供:鹿屋市漁業協同組合



ボロニアソーセージのサラダ

素材の味を生かした、簡単絶品サラダ。

【材料〈4～6人分〉】

- ふくどめ小牧場ボロニアソーセージ 200g
- 大根 4～5cm
- 玉ねぎ 1個
- ピクルス 3～4本
- パセリ 1本
- ラディッシュ 3個

【ドレッシング】

- 白ワインヴィネガー(またはお好みのお酢) 大さじ1
- オリーブオイル 大さじ3
- ハチミツ 小さじ1
- 塩、こしょう 適量

【付け合わせ】

- ライ麦パン／ブレッツェル など



【作り方】

- 1.ボロニアソーセージを薄く(2mmくらい)にスライスする。
- 2.大根は皮を剥いて縦半分に切って、薄くスライスする。(大きい場合は4等分に切る)。大根をボウルに入れて分量外の塩を少し降しておく。水分が出てきたら軽く絞る。
- 3.玉ねぎは薄くスライスし、ラディッシュ、ピクルスは薄く輪切りにする。
- 4.ドレッシングを作る。ボウルに白ワインヴィネガーを入れ、塩、こしょう、ハチミツを入れて泡立て器でよく混ぜる。オリーブオイルをゆっくり入れながら泡立て器でしっかり混ぜ込む。
- 5.ボロニアソーセージ、大根、玉ねぎ、ラディッシュ、ピクルスを大きめのボウルに入れて、ドレッシングを回しかけて和える。

ふくどめ小牧場ベーコンとコールスロー

マヨネーズ控えめのさっぱり軽やかなサラダ。

【材料〈4～6人分〉】

- ふくどめ小牧場ベーコン 100g
- キャベツ 1/2個
- 紫玉ねぎ 1/2個

【ドレッシング】

- 白ワインヴィネガー 大さじ2
(またはお好みの酢)
- ハチミツ 少々
- オリーブオイル 大さじ1
- マヨネーズ 大さじ3
- 塩・胡椒 適量



【作り方】

- 1.ベーコンを1cm幅に切ってフライパンでカリカリになるまで焼く。
※脂もおいしいのでサラダにかけたり、ジャガイモを炒めるときなどに使うと良い
- 2.コールスローを作る。キャベツは千切りにし、玉ねぎは薄くスライスする。
- 3.大きめのボウルにキャベツと玉ねぎを入れ、塩をふってしんなりするまで少し置く。しんなりしたら絞って水けを軽くきる。
- 4.白ワインヴィネガー、ハチミツ、オリーブオイルで和えて下味をつけたら、マヨネーズを加えて、3のキャベツと和える。
- 5.①のベーコンをコールスローにトッピングする。

サラダ・コールスロー・シャルキュトリーボードで使用した
鹿屋市ふるさと納税返礼品

こだわりの ハム・ソーセージ詰合せ

減塩でスパイスを全て独自の配合で行い、添加物をなるべく使わない製法で作っています。

提供：(有)ふくどめ小牧場



シャルキュトリーボード

シャルキュトリーとは食肉加工品を総称するという意味で、これらを大きめの板や皿に盛り付けたものを「シャルキュトリーボード」といいます。

【材料〈4～6人分〉】

- 【ふくどめ小牧場のオリジナルハム・ソーセージ】
- コッホシンケン 80g位
- コッホサラミ 80g位
- ソーセージ 2種類×4本ずつ
- オニオンレバーパテ 100g

【彩りと口直し用の野菜類とフルーツ】

(今回使用したもの)

プチトマト、パプリカ(黄色・赤)、ラディッシュ、チコリ、大根、セロリ、茹でたいんげん
フルーツ(柿・ぶどう・りんご)、ピクルス(ピーツ・きゅうり)

【その他】

粒マスタード(適量)、フランスパン、カンパーニュ

※今回紹介したものの他にドライフルーツ、チーズやナッツ、スパイスにマリネされたオリーブなどもよく合います。



【作り方】

- 1.【ハム・ソーセージ】フライパンにオリーブ油を少し熱しソーセージを入れ、裏返ししながら中火で焼く。表裏に焼き目がついて中も少し温まれば良い。①コッホシンケンは大きいので半分に切り、巻くようにしてボリュームを出し、レタスを敷いた上に並べる。
- 2.【パテ】フランスパンを1.5cmくらいに切ってトースターで軽く焼く。オニオンレバーパテをたっぷりぬって、その上に薄くスライスしたピクルスを乗せる。②スライスしたパンを置いて、自分の好みでパテをぬれるように小さなパテナイフを添えても良い。(パテは専用のカップに入っています)
- 3.【野菜・フルーツ】口直し、そして彩りを添えるイメージで野菜やフルーツ、ピクルスなどを選んでボードに並べる。
◎POINT／野菜は手で取りやすいようにスティック状にするのがおすすめ。フルーツはそのまま食べられるよう、必要なら皮を剥いたり、芯などは取り除いておくとよい。
ぶどうは3～5粒の小房に分けてからボードに乗せると取りやすい。

〈盛り付けのポイント〉

- ソーセージ類は、一箇所に集めて盛り付けることによってボリューム感が出る。
- 薄くスライスしてあるサラミなどは、そのままボードに並べるとベタっとなってしまうので葉野菜などを下に敷くのもおすすめ。③
- 非対称に少しラフな感じに盛り付けるとカジュアルな感じが出る。



フローズンブルーベリー

冷凍ブルーベリーをそのまま使用するので、
素材本来の味を感じることができる大人スイーツ。



【材料〈6～8人分〉】

- 冷凍ブルーベリー(冷凍のまま使用) 400g
- 砂糖 大さじ1.5
- プレーンヨーグルト 60g
- レモン汁 小さじ1.5

【作り方】

- 1.全ての材料をフードプロセッサー(またはミキサー)に入れて細かく攪拌する。①
◎POINT／冷凍ブルーベリーが途中で混ざらなくなった時はフードプロセッサーの蓋を開けてゴムベラなどを使ってブルーベリーを下へ押し付けるようにして、②また攪拌することを繰り返してブルーベリーと他の材料が滑らかになるまで混ぜる。
- 2.冷凍したブルーベリーを使って作っているのでシャーベット状に仕上がる。
※そのまますぐに食べることも可能ですが、前もって作る場合は作ってタッパーに入れて、冷凍庫で1～2時間くらい保存する。③それ以上冷凍するとアイスは硬くなってしまいますので注意。
- 3.大きなスプーンなどでブルーベリーアイスをすくってお皿に盛り付ける。
※冷やし過ぎで硬くなってしまった場合は、冷凍庫から取り出して少し解凍してから、改めてミキサーに入れて混ぜると滑らかになる。



レシピで使用した
鹿屋市ふるさと納税返礼品

冷凍ブルーベリー 1.2kg[400g×3P]

粒が大きいものを厳選して、新鮮な甘みを急速冷凍で閉じ込めました。

提供：ブルーベリー観光農園ワダ

