



繁盛の秘訣×旬レシピ×販促

旬ごろ食べごろ 10月

SHUNGORO-TABEGORO

付け合わせこそ旬食材で主役級のインパクトを
地産地消を掲げ地元食材を気軽に楽しめる店
ハレノヒ食堂/365café(サンロクゴカフェ) 笹木浩一氏



3 mar	4 apr	5 may	6 jun	7 jul	8 aug	9 sep	10 oct	11 nov	12 dec	1 jan	2 feb
----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	-----------	-----------	-----------	----------	----------



今月の食材



旬のおすすめレシピ



今月のインタビュー



旬の「さつまいも」、その他の食材、
市場情報・祭事行事と東京の気温

笹木シェフオリジナルの「さつまいもと
ポークのアップルソース」「スティック
おさつと和牛のわさびバター」をご紹介

「Up Town」で
「旬」と「繁盛」を語る

★★★ 今月のいちおしメニュー ★★★

豚バラのソテーと紅あずまの大学芋風 ～オレンジとセロリのソースをかけて～

和と洋がうまく混ざり合った贅沢な一皿

【今月のいちおしメニュー】とは、「今月のインタビュー」でご登場いただいたお店に旬の食材を使って、
お店で人気の季節の1品や新たに開発いただいた1品など、旬のメニューをご紹介いただく企画です。



名脇役のホクっと甘い紅あずまとフルーティーなソースが、煮込んでカリッと焼いた
豚バラをより引き立たせ、一皿のバランスをうまくまとめている。

詳しくはインタビューページへ…>

今月の食材

料理に、スイーツに

秋の味覚さつまいもは食物繊維やビタミンCなどの栄養素が豊富に含まれています。皮ごと調理して、ホクホクとした食感や甘みを味わいながら、効率的に栄養素を摂取。



10月のその他の旬食材



かぼちゃ



ごぼう



あさり



たこ



かぶ

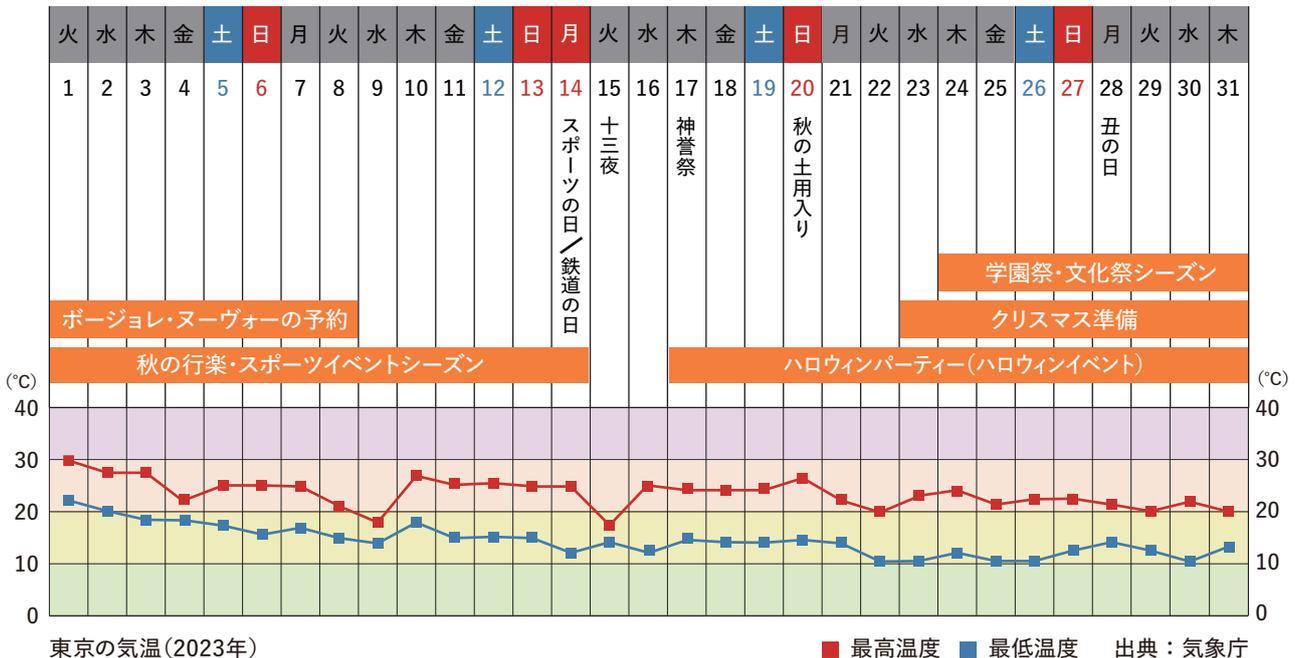


山川FOCUS!

10月の旬食材～市場情報

品種によって味や食感の違うさつまいも。一年中出回っているが、旬の秋は手頃な価格で手に入り、品質も良い。鹿児島や茨城が生産量が多い。

10月行事祭事と東京の気温



旬のおすすめレシピ

テーマは「おさつタパス」

さつまいもとポークのアップルソース

さつまいもの甘さにりんごを合わせたフルーティーなタパス



材料(6人分)

A)-----
さつまいも(1.5cm角切り) 120g
りんご(1cm角切り) 60g
パプリカ赤・黄(1.5cm角切り) 各20g

B)-----
豚肉(2cm角切り) 180g
「クノール® チキンコンソメ」 2g

りんごジュース果汁100% 40g
ケチャップ 40g
酢 25g
しょうゆ 20g
砂糖 15g
「味の素®」 2g

作り方

- ①ボウルにBを入れてもみ込み、片栗粉をまぶして、揚げ油で揚げ、Aを素揚げする。
- ②フライパンにCを入れてよく混ぜ沸かし、①を加えて絡める。
- ③器にズッキーニ、②を盛り付ける。



「クノール® チキンコンソメ」をもみ込み、肉に下味とうま味をつける。



山川MEMO

ソースに「味の素®」を加えることで、フルーツと調味料をまとめ、酸味がまろやかに。

商品情報



「クノール® チキンコンソメ」
1kg缶



「味の素®」1kg袋

スティックおさつと和牛のわさびバター

さつまいもにわさびを合わせた和テイストなタパス



材料(6人分)

さつまいも(1cm角棒切り・5cm長さ) 85g
和牛ステーキ肉(1.5cm棒切り) 100g
青ねぎ(4cm長さ) 25g

A)-----
無塩バター(室温に戻す) 120g
「ほんだし®」こんぶだし 8g
わさび 12g

B)-----
「瀬戸のほんじお」さらさらタイプ1kg袋 適量
粗挽きブラックペッパー 適量

サラダ油 15g

作り方

- ①ボウルにAを入れてよく練り混ぜ、ラップで棒状に包み、冷蔵庫で休ませる。
- ②フライパンにサラダ油をひき、さつまいもを炒め、牛肉、青ねぎを加えて、炒め合わせる。
- ③②に①を35g加えて混ぜ、Bで味を整える。
- ④器に③を盛り付ける。



バターに「ほんだし®」こんぶだしとわさびを混ぜて、ブル・メートル・ドテル風の和テイストのハーブバターを作る。



山川MEMO

「ほんだし®」を混ぜたバターは棒状にして冷やして作り置きしておけば、いろいろなメニューに使えます。

商品情報



「ほんだし®」こんぶだし
1kg袋



「瀬戸のほんじお」
さらさらタイプ1kg袋



さつまいもときのこの味噌汁



具たくさんさつまい汁



蒸しパン(さつまいも)

今月のインタビュー

東京産を中心にこだわりの食材を集めた食堂&カフェ 山川シェフと「旬」と「繁盛」を探る。

コンセプトは町に根差す愛される食堂

山川：オープンされてどのくらいになりますか？お店のこだわりなども教えてください。

笹木氏：府中市を拠点に電気事業を提供している親会社さんがありまして、社会・地域の発展と、環境保全に貢献するための新たな取り組みとして飲食部門を立ち上げ、その一環として1階におむすびとコーヒーの「365café(サンロクゴカフェ)」、2階にかまど炊きごはんと大地の恵み「ハレノヒ食堂」を2023年6月にグランドオープンしました。京都の八代目儀兵衛さんのブレンド米を使用した、かまど炊きの炊き立てごはんを主役に東京産の食材をメインに使って、地産地消のおいしいものを気軽に食べていただけるお店です。コンセプトは、町に根差す愛される食堂です。ハレノヒ食堂では定食はもちろん、夜はこだわりの日本酒とそれに合わせた一品料理も提供しています。

写真) 立川の伊藤養鶏場さんの「たまごころ」を使用した絶品だし巻卵/1階365café、2階ハレノヒ食堂共に明るくゆったりとした店内



メインの名脇役、旬の秋は付け合わせとして大活躍

山川：旬のさつまいもを使って1品作っていただきましたが、料理のポイントと他にさつまいもを使った料理を教えてください。

笹木氏：さつまいもに何を合わせたらいいのかなと考えて、セロリとオレンジを合わせてピュレにしました。今日は紅あずまをレンジにかけて大学芋のイメージで甘辛くソテーしたものの横に、軟らかく煮込んで、小麦粉をまぶしてカリッと焼いた豚肉を添えて、和洋折衷なひと皿にしました。他にさつまいも料理として、天ぷらやニョッキ、あとはデザートなどがありますね。料理としてあまりメインで使うことはなくて、きのこ合わせたり、薄く切ってチップスにして、付け合わせとして旬の時期はよく使っています。

写真) さつまいもの大学芋風 軟らかく煮た豚バラ肉のソテー
オレンジとセロリのソース アニスの香り/ホクっと甘い大学芋風のさつまいもに外はカリッと香ばしい豚肉、フルーティなソースが一体となった贅沢な味わい



調味料の使い方によって、本物の味わいにもっていける

山川：調味料や食材の情報はどこから得られていますか？また、どんな調味料をお使いですか？

笹木氏：ネットで調べてもその情報を再度問屋さんに聞いていますし、「新しいものが出ましたよ」とか、「次こういうものが出ますよ」と問屋さんが情報を持ってきてくれます。小笠原の島塩やスパイスとか、いろいろな調味料を使うんですが、ホテル時代に宴会料理でクノール® チキンコンソメを使ってました。ベースになるスープに調味料を足すというような使い方をしていました。味にコクが足りない時、さらにうま味を足したい時に目立たないように入れる感じですね。薄いブイヨンでも調味料の使い方によって、本物のような味わいにもっていけると思います。

写真) 有名ホテルの総料理長を務めた料理界で40年以上のキャリアを誇る笹木氏。





監修：山川武司 Takeshi Yamakawa

株式会社 Thank you 代表。レストランや食品メーカーでの商品開発などを経て、メニュー開発、撮影・スタイリング、料理教室など、食の魅力を発信。コネクションも広くトップシェフらとの交流も多い。