



繁盛の秘訣×旬レシピ×販促

旬ごろ食べごろ

12月

旬食材の魅力を引き出す、産地に合わせた味付け

時期の旬をお酒とともにリーズナブルに堪能できるお店

Osteria rondine/中島 史貴・俊一氏



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「鮭」、その他の食材、
市場情報・祭事行事と東京の気温



旬のおすすめレシピ



山川シェフオリジナルの「鮭のちゃん
ちゃん焼き串」「ピリ辛牡蠣小鍋」を
ご紹介



今月のインタビュー



「Osteria rondine」で
「旬」と「繁盛」を語る

★★★ 今月のいちおしメニュー ★★★

知内サーモンのポワレ

つぶとほたてのソース タブナード添え

北海道ならではのホタテをベースとしたソースがこだわり

【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。



ふっくらとした身にちゃんぽんをイメージした
うま味たっぷりのつぶ貝とほたてのソースで味も見た目の華やかなひと皿に。



詳しくはインタビューページへ…>

今月の食材

赤身だけど白身魚

鮭は、餌として食べるプランクトンやえびなど含まれるアスタキサンチンという色素によって身が赤く、アンチエイジングの効果があります。皮にもコラーゲンが豊富に含まれ、美容にいい食材です。



12月のその他の旬食材



ねぎ



ブロッコリー



白菜



たら



ほたて

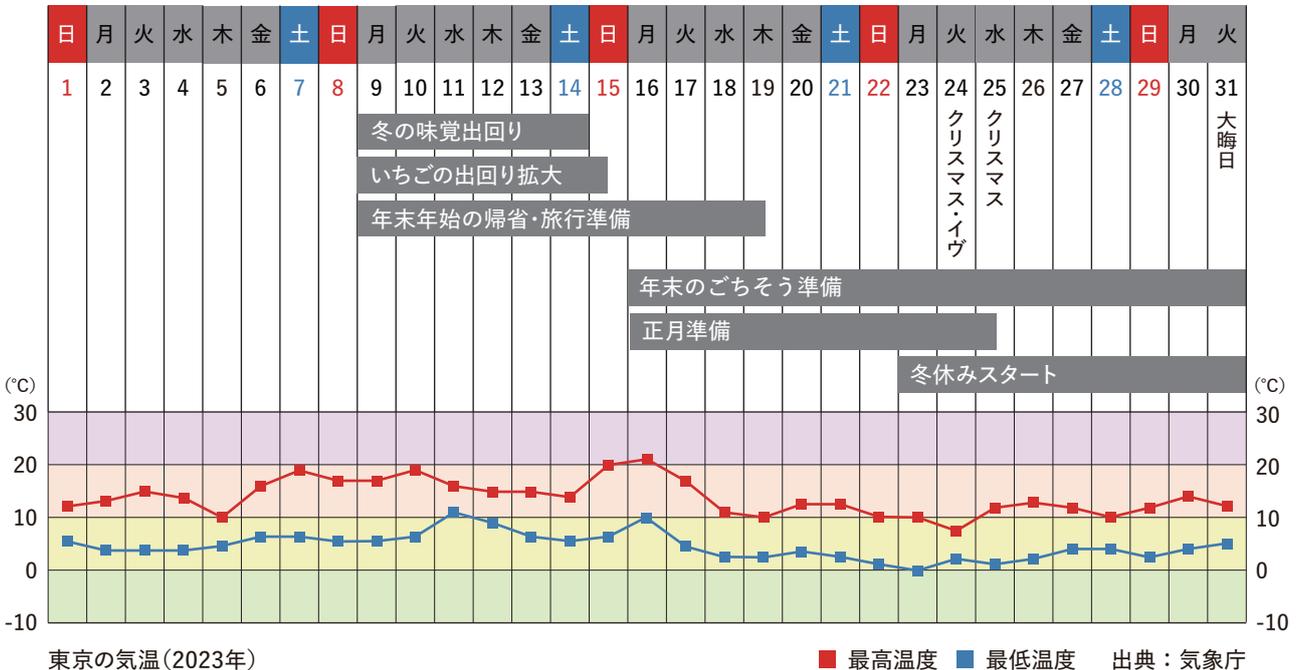


山川FOCUS!

12月の旬食材～市場情報

今年も海水温の上昇で鮭の来遊量が激減。漁獲量が少ないため高値傾向。今後も不漁が続く見込み。鮭に代わり、国内外の養殖サーモンが市場に多く出ている。

12月行事祭事と東京の気温



旬のおすすめレシピ

テーマは「鮭に唐辛子でアクセント」

鮭のちゃんちゃん焼き串

コクのある濃厚みそだれでちゃんちゃん焼き風



材料(2本分)

鮭(骨を取りひと口大) 100g

玉ねぎ(くし形切り) 20g

しいたけ(1/2切り) 1枚

A)-----

「味の素S®」 1g

一味唐辛子 0.3g

B)-----

「Cook Do®」回鍋肉用1 L ボトル 50g

「味の素KKマヨネーズライトタイプ」 20g

砂糖 10g

みりん 10g

サラダ油 15g

パセリ 適量

作り方

- ①混ぜ合わせたAを鮭にふり、串に玉ねぎ、鮭、しいたけを刺す。
- ②ボウルにBを入れ、よく混ぜ合わせる。
- ③フライパンにサラダ油をひき、①を焼き、②を適量塗る。
- ④器に③を盛り付け、パセリを添える。



みそだれが濃いめなので、塩、こしょうの代わりに「味の素S®」と一味で鮭に下味をし、塩味を付けずにうま味を付ける。



山川MEMO

「味の素S®」は、素材となじみやすく、魚の臭みを和らげ、自然なうま味を引き出すので下味として活用できます。

商品情報



「味の素S®」1kg袋



「Cook Do®」
回鍋肉用1Lボトル



「味の素KKマヨネーズ
ライトタイプ」1kgチューブ

スチームサーモンのレモンタルタル

レモンドレッシングで蒸し上げる風味豊かな鮭



「セミセパ®」レモンドレッシングは、レモンの風味付けができるマリネ液として活用。

材料(2個分)

鮭(骨と皮を取り、身と皮をひと口大) 120g
「十勝ポテトサラダ」きたあかり 1 k g 袋 70g

A)-----
「セミセパ®」レモンドレッシング 30g
チリパウダー 0.2g
カレー粉 0.4g

B)-----
玉ねぎ(みじん切り) 35g
ピクルス(みじん切り) 5g
「味の素KKマヨネーズライトタイプ」 30g

C)-----
バゲット(スライス・トースト) 2枚
ミニトマト(スライス) 2枚

パセリ(みじん切り) 適量
「瀬戸のほんじお®」さらさらタイプ 適量
オリーブオイル 適量

作り方

- ①バットに鮭の身を並べ、Aをかけ、冷蔵庫でしばらく休ませる。
- ②フライパンにオリーブオイルをひき、鮭の皮に「瀬戸のほんじお®」ふり、カリッと焼く。
- ③①を蒸し器で3〜4分程度蒸す。
- ④ボウルに③を入れてほぐし、Bを加えて混ぜる。
- ⑤器に「十勝ポテトサラダ」きたあかり、④を適量のせ、C、②を飾り、パセリをふる。



山川MEMO

北海道十勝産の「きたあかり」のみを使用した甘くてホクホク感のあるポテトサラダは、いろいろな料理のベースにも使えます。

商品情報



「セミセパ®」
レモンドレッシング1Lボトル



「味の素KKマヨネーズ
ライトタイプ」1kgチューブ



「十勝ポテトサラダ」
きたあかり1kg袋



「瀬戸のほんじお®」
さらさらタイプ1kg袋



鮭のレムラードソース焼き
＜スチコンレシピ＞



鮭とポテトのグラタン



鮭ときのこの
ホワイトソースがけ

今月のインタビュー

飾らない普段使いのオステリア 山川シェフと「旬」と「繁盛」を探る。

産地直送、カジュアルでリーズナブル

山川：開業されて何年くらいになりますか？店名の Osteria rondine（オステリア ロンディネ）の由来や、お店のこだわりなどを教えてください。

中島氏：ここに店を構えて2年10か月になります。おかげさまで地元の方や近くの会社の方、お子様からシニアまで幅広い方々にお越しいただいています。「Rondine(ロンディネ)」はイタリア語で「ツバメ」を意味する言葉で、好きなプロ野球チームから名付けました。産地直送の鮮魚や野菜、国産牛などの肉類、鮮度のいい食材を活かした料理をリーズナブルにご提供しています。季節ごとにランチもディナーもメニューを変えています。オステリアは、カジュアルな雰囲気居酒屋や大衆食堂のようなお店ですので、お酒と料理を楽しんでいただけたらと思います。

写真) 暖かい雰囲気の店内、外にテラス席もあり。ゆったりとくつろいでお食事がいただける住宅街にある隠れ家。



安くて、美味しい旬の盛り

山川： 作っていただいた旬の鮭料理で工夫した点やポイント、他にどんな料理がいいか教えてください。食材なども高騰していますが、どう対応していますか？

中島氏： 北海道知内町の外海で養殖されているサーモンなのですが、これをポワレにしてつぶ貝とほたてのソースと合わせました。このソースはちゃんぽんからヒントを得ています。ちゃんぽんのスープの美味しさはあさりのうま味なのですが、北海道のちゃんぽんはあさりではなく、ほたてなんです。それが本当に美味しい。それをソースにしてお店でも人気のタブナードを添えています。付け合わせの野菜は野菜だして茹でたカリフラワーとスティックセニョールです。他の鮭料理ですと、ソミュール液に浸けて香草パン粉で焼いたりします。冬は旬の美味しい魚が多かつ、中でも旬は走りより、盛りの方が安くて美味しい。安く仕入れた分、お客様にお安く提供できます。米が高いのはどうしようもなく、今までごはんのおかわり無料だったんですが現在は100円いただいております。

写真) 知内サーモンのポワレ つぶとほたてのソース タブナード添え／ふっくらとした身にちゃんぽんをイメージしたうま味たっぷりの貝のソース、味も見た目の華やかなひと皿。



素材をプラスして、作り上げる

山川： 食材などの情報はどこから得ていますか？調味料はどんなものをお使いですか？

中島氏： 野菜は大田市場と豊洲市場に入っている業者さんからですね。茨城に農場を持っていて三ヶ月前から頼んでおくとどんな野菜でも作ってくれるんですよ。調味料などは大手の間屋さんを使いつつ、ホテル時代に各地の食材をいろいろ見て来たので、その時の繋がりなどから情報を得ています。魚も肉もいいものが手に入るので本当にありがたい。狭い厨房なので1から作るの厳しくて、うちは「クノール®風味とココのデミグラスソース」を使っています。店で取ってる鶏のブイヨンに野菜を入れて煮込み、粉末のデミグラスソースを加え、さらにバターやトマト、ブラックペッパーなどで、独自の味を作っています。牛筋がある時は、筋も入れています。

写真) 代表は史貴氏。お父様の俊一氏は元有名ホテルのシェフ。気さくで明るい親子が営む、気軽に立ち寄れる人気店。



〒154-0011 東京都世田谷区上馬 1-15-10 オリент三軒茶屋ハウス 1F



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。