

木古内町観光大使「奥田政行」が木古内町へ届ける「食」のごちそう

北海道木古内町観光大使を仰せつかっております、アル・ケッチャーノオーナーシェフの「奥田政行」と申します。新型コロナウイルスの影響や真冬の木古内町では、「おうち時間」が増えていると思いますので、木古内町民の皆様へご家庭でも楽しめるレシピを考案しました。ぜひ料理にチャレンジしてみてください!!



★鮭とほうれん草のローマ風クリームソースパスタ★

【材料】 (1人前)

- ・パスタ：60g ・無塩バター：8g ・玉ねぎスライス：1/6玉分 ・生鮭（角切り）：25g
- ・白ワイン：10cc ・ホワイトソース（生クリームも可）：40g ・生クリーム：80cc
- ・魚の出汁（または牛乳）：30cc ・マッシュルーム（2mmスライス）：1個分
- ・ほうれん草（茹でて4mmカット）：1束分 ・塩：適量 ・胡椒：適量 ・グラナパダーノチーズ：8g

【レシピ】 (1人前)

- ① フライパンに無塩バター4gを入れて玉葱のスライスを入れて炒めます。鮭を入れて表面が白くなってきたら白ワインを入れて煮詰めます。
- ② ①にホワイトソース（または生クリーム）、魚の出汁（または牛乳）、マッシュルームを入れます。
- ③ パスタを茹でます。
- ④ 茹で上がったパスタを②に入れて無塩バター4gとグラナパダーノチーズと茹でたほうれん草を入れ塩・胡椒で味を整えてお皿に盛ります。
- ⑤ グラナパダーノチーズを上からかけて黒胡椒を降って完成!!

～奥田流ひと手間～
仕上げに、
レモンの皮を
みじん切りにして
かけると
清涼感UP!!



☆平目のムニエルとシューブレゼに焦がしバターソース☆

【材料】

- ・平目：60g～70g ・塩：適量 ・胡椒：適量 ・小麦粉：適量 ・無塩バター：3g
- ・オリーブオイル：適量 ・キャベツ（ざく切り）：80g ・ベーコン（8mm角）：8g
- ・鶏の出汁（または水）：適量 ・タイム：1/2枝分 ・無塩バター（焦がし）：20g
- ※カブまたは赤カブ酢漬け（1mm角）：20g ・パセリ（みじん切り）：適量 ・塩：適量

【レシピ】

- ① 平目に塩胡椒をして小麦粉をまぶしてテフロンパンにオリーブオイルを敷き焼き、焼き始めから少し経ったらバターを入れてムニエルにする。
- ② 鍋にオリーブオイルを敷きベーコンを炒めキャベツ、タイム、塩、胡椒、鶏の出汁（または水）を入れて約15分蓋をして弱火で煮込む
- ③ 鍋に無塩バター20gと塩を入れて焦げ目がついたら、仕上げに1cm角に切ったカブの酢漬けを入れます。（※カブの酢漬けの作り方 カブに塩を振り、お酢125ccに対して砂糖20gでベースを作り沸かした後カットして塩を振ったカブを一晩漬けこみ完成）
- ④ お皿に②のシューブレゼ（キャベツの蒸し煮）を敷き①の平目をのせ、平目の上にパセリを散らした後③の熱した焦がしバターソースを上からかけて完成!!

～奥田流ひと手間～
カブの酢漬けは
一晩寝かせると
味がさらに
深まります!



木古内保育園でのPV撮影の様子

キーコYouTube
チャンネルQRコード



3131)まで!
場産業経済課(01392-2131)まで!
CDが欲しい方は、木古内町役場産業経済課(01392-2131)まで!
モウ!
「本気ダンス」をぜひ見てほしい
中!
キーコ公式YouTubeチャンネルではオリジナルPVも公開中!
ダウンロードができるよ!
音源は町ホームページにて無料ダウンロードができるよ!
「金」にリリース!
今月は、キーコから重大報告!
キーコ初のオリジナル曲「ぼくといっしょに」が、先月12月24日(金)にリリース!
キーコだよ!!
完成!
「キーコ」初のオリジナルソングが完成!

木古内町観光情報

木古内町公式キャラクター「キーコ」初のオリジナルソング

が完成!

キーコだよ!!

今月は、キーコから重大報告!

キーコ初のオリジナル曲「ぼくと

といっしょに」が、先月12月24日

(金)にリリース!

音源は町ホームページにて無料

ダウンロードができるよ!

キーコ公式YouTubeチャンネル

ではオリジナルPVも公開

中!

「本気ダンス」をぜひ見てほしい

モウ!

CDが欲しい方は、木古内町役

場産業経済課(01392-2131)

まで!