

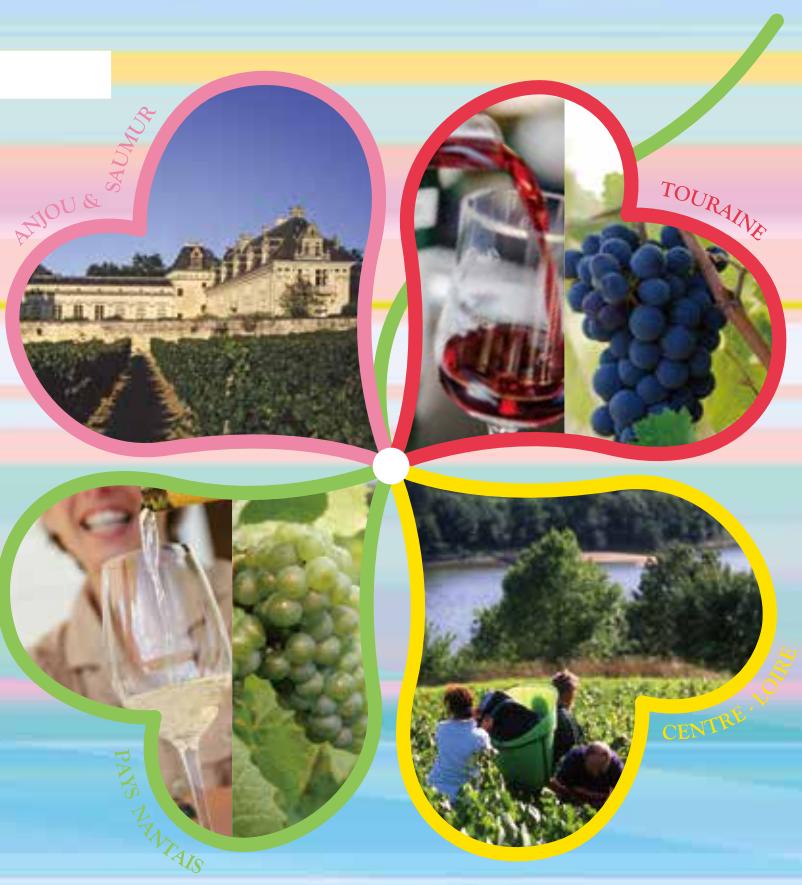
VINS DU
VAL DE LOIRE

LES VINS DU
CENTRE-LOIRE

VAL DE LOIRE

ロワールワイン おいしいレシピ

週末のワイワイ、
おもてなしレシピ



材料 4人分

鯛の切り身	400g
塩、胡椒、小麦粉	適量
グレープフルーツ	1個
ライムジュース	大さじ1
レモンジュース	大さじ1
白ワイン	大さじ1
サラダ油	大さじ1
塩、胡椒	適量
揚げ油	適量
レモン、ライムの薄切り	適量

【作り方】

- 1 グレープフルーツは、実のみを房から取り出しておく。
- 2 バットに、ライムジュース、レモンジュース、白ワイン、サラダ油、塩、胡椒を入れ全体をよく混ぜ合わせておく。

3 鯛は、小さじ1の塩をまぶし、10分ほど置く。その後、さっと塩気を水洗いし、水気をキッチンペーパー等で拭いて、食べやすい大きさに切る。

鯛に、軽く胡椒をして、小麦粉を薄くはたきつける。

4 揚げ油を高めの中温に熱し、鯛をからりと揚げる。油を切り、**2**に入れる。マリネ液をからめ、30分ほど置く。

5 **4**と**1**を合わせて器に盛り、スライスしたレモンとライムを飾る。

✿ マリアージュのポイント

柔らかい甘みの鯛とグレープフルーツ。この素材にレモンとライムの柑橘2種によるマリネとミュスカデの軽やかな酸味が重なり、おいしいハーモニーが広がります。



ミュスカデ

AOC: Muscadet Sèvre-et-Maine sur lie



Muscadet

鯛と柑橘のエスカベッシュ

鶏ささみとセロリのサラダ ベリーソース

Rosé



半甘口ロゼ

AOC: Cabernet d'Anjou, Rosé d'Anjou...

材料 4人分

鶏ささみ	150g
セロリ	1本
イチゴ	6粒
塩	適量
胡椒	少々
サラダ油	小さじ1
ベビーリーフ	1袋
【ソース】イチゴ…3粒（ソース用）、 ワインビネガー…大さじ1、サラダ油… 大きさじ2	

【作り方】

- ささみは筋をひき、塩、胡椒をする。フライパンを中火で熱し、サラダ油小さじ1をひいて、ささみを並べ、軽く焼き色が付くように中心まで火を通す。その後、冷ましてから、食べやすく裂

いておく。

- セロリは筋をひき、7mm程度の幅の斜め切りにしてく。イチゴはへたを取り、半分に切っておく。ベビーリーフは、水につけパリッとさせて水気を切っておく。
- へたを取ったソース用のイチゴをボウルに入れ、フォークでつぶす。この中に、ワインビネガー、サラダ油、塩、胡椒を入れて混ぜ合わせておく。
- 器に、①と②を盛り、③をかける。

✿ マリアージュのポイント

甘めの味わいをもつワインは食事には合わせにくい、と思いがちですが、味わいが重なる素材を探せば、無類のマリアージュになります。例えば、イチゴ。甘酸っぱい味わいを、きりっとしたセロリがバランスよくまとめてくれます。

材料 4人分

牛もも肉ローストビーフ用	600g
塩、胡椒	適量
サラダ油	大さじ 1/2
素焼きくるみ (粗刻み)	10 g
クレソン	適量
【ソース】レーズン…40 g、赤ワイン…50ml、赤ワインビネガー…50ml、水…50ml、バター…15g	

【作り方】

- 1 オーブンは、180度に温めておく。牛肉は廻糸で形を整え、塩、胡椒をすり込む。
- 2 フライパンを強火で熱し、熱くなったらサラダ油をひき、牛肉を入れて、全体に焼き色をつける。取り出したら、オーブンペーパーを敷いた天板にのせ、オーブンに入れる。

3 20分を目安に、中心温度が60℃程度（中心部に金串を5秒ほど刺し、抜いた際に串が温かくなるまで）になるまで焼き上げる。取り出した後は、ホイルに包んで20分ほど置く。

4 鍋に赤ワインとワインビネガーを入れ中火にかける。アルコール分が飛び、ビネガーの酸味がまろやかになるまで（目安は半量になるまで）煮詰める。この中に水、レーズンを加えてさらに煮詰め、塩、胡椒、バターを加えながら、味を調える。

5 1を厚切りにし、クレソンと共に器に盛り、4をかけて、くるみを散らす。

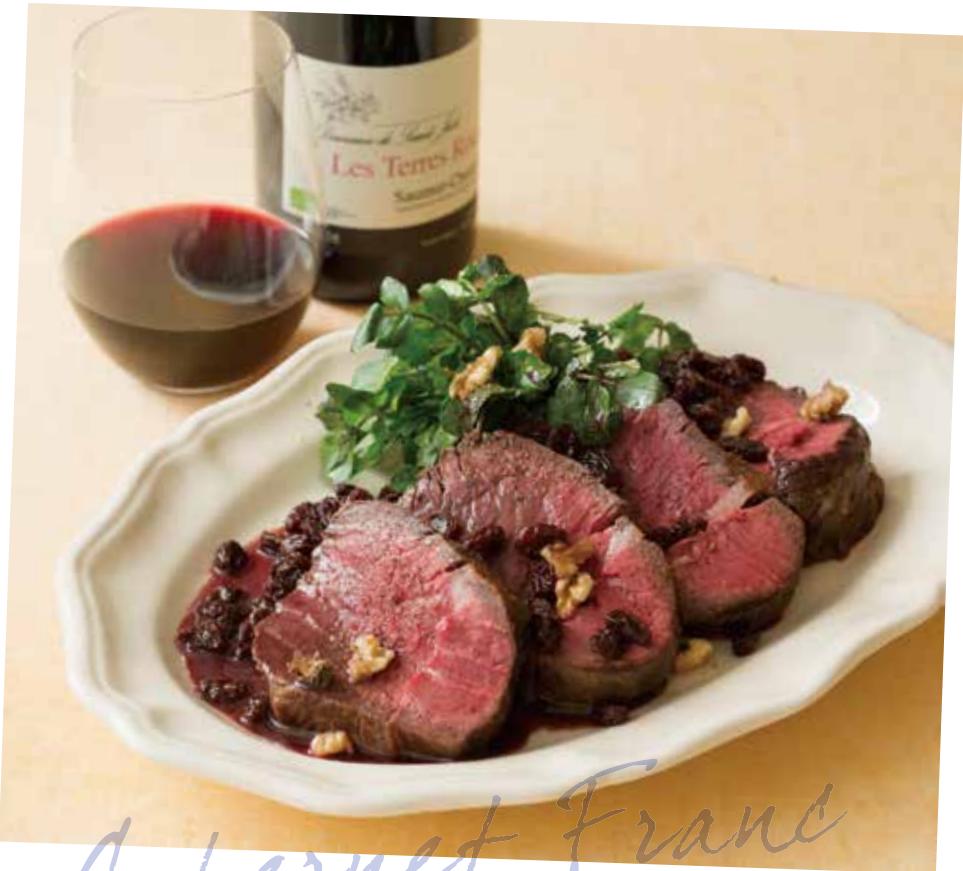
✿ マリアージュのポイント

タンニンと果実味をしっかり併せ持ったロワールのカベルネ・フラン。赤身肉との相性は、抜群。厚切り肉から広がるうま味を包み込むワインの味は、無敵のマリアージュです。



カベルネ・フラン

AOC: Saumur Champigny, Chinon, Saint-Nicolas-de-Bourgueil...



Cabernet Franc

厚切りローストビーフ
くるみとレーズンのソース

ゆで卵のフルシ



スパークリング

AOC: Crémant de Loire, Saumur, Vouvray...

Sparkling

材料 4人分

固ゆで卵	4 個
マヨネーズ	大さじ 1.5
塩、胡椒	少々
トッピング	
A いくら、ディル	適量
B かに セルフィーユ	

【作り方】

- 1 固ゆで卵を縦半分に切り、黄身を取り出して裏ごしをする。ボールに入れ、マヨネーズ塩、胡椒をする。
- 2 白身にマヨネーズを混ぜた黄身を絞り出し、半量にトッピングA 残りの半量にトッピングBを飾る。

✿ マリアージュのポイント

シュナン・ブランをメインにして造られるロワールのスパークリングは、卵との相性が抜群。単なるゆで卵も、ちょっとおしゃれをすればアペリティフで人気の一品になります。

材料 4人分

(長さ 18 cmのパウンド型)

薄力粉	150 g
ベーキングパウダー	小さじ 1
塩	小さじ 1/2
卵	2 個
サラダ油	60 ml
牛乳	60 ml
粉チーズ	40 g
胡椒	好みで
ミックスビーンズ缶	100g
ソーセージ	6本
シェーヴル・チーズ (またはクリームチーズ)	100g
パセリのみじん切り	大さじ 2

【作り方】

❶ 薄力粉とベーキングパウダーはあわせてふるっておく。シェーヴル・チーズ

は角切りにしておく。ソーセージは半分に切っておく。型にオーブンペーパーを敷き込んでおく。

❷ ボウルに卵を割り、ほぐしてから、サラダ油、牛乳、粉チーズ、パセリのみじん切り、塩、胡椒を入れて混ぜ合わせる。

❸ ❷の中にふるった粉とミックスビーンズを加え、全体を混ぜ合わせる。

❹ 型に❸の生地、ソーセージ、シェーヴル・チーズを交互に詰める。

❺ 180 度に熱したオーブンで 40 分を目安に焼く (焼き上がりの目安は、串を刺して、生地がつかなくなるまで)。

✿ マリアージュのポイント

優しい果実味と柔らかい香りが特徴のシュナン・ブランに、気軽なケーキサレ。ロワール地方の特産であるシェーヴル・チーズを入れれば、その酸味がワインの味わいを引き立てます。



シュナン・ブラン

AOC: Vouvray, Savennières, Anjou...



ケークサレ

Chenin Blanc

Pinot Noir



きのこと挽肉のパイ



ピノ・ノワール

AOC: Reuilly, Sancerre, Menetou-Salon...

材料 4人分

冷凍パイシート	300 g
豚赤身挽肉	500 g
小麦粉	大さじ 1
塩	適量
胡椒	適量
しいたけ、しめじ	各 1パック
バター	5 g
塗り卵用の卵黄	1 個

【作り方】

- しいたけ、しめじはみじん切りにして、水分が飛んでパラリとなるまでバターで炒める。塩、胡椒で味を調整、冷ましておく。パイシートは、直径 20 cm の円と直径 25 cm の円の 2 枚を用意する（大きさが小さいようなら、2 枚を貼り合わせる）
- ボウルに挽肉、1 のしいたけ・しめじ、小

麦粉、塩小さじ 1、胡椒を入れて練りませる。

3 天板にオープンペーパーを敷く。この上に小さい方の生地を置き、1 の挽肉をドーム状に置き、もう一枚の生地の上にのせ、全体を包むように形作る。

4 3 で包んだ生地の端を丁寧に手で押さえ、さらにフォークで押させて生地をとじる。

5 オーブンを 180 度に温めておく。塗り卵用の卵黄に水を少量混ぜ、4 の上に丁寧に塗り、オーブンに入れ 50 分～1 時間を目安に焼く。

* 挽肉に脂分が多いと、パイの下生地が焼き上がりにくいので注意

✿ マリアージュのポイント

酸味、うま味、タンニンのバランスが軽やかなロワールのピノ・ノワール。パイ生地のコク、豚挽肉のうま味とワインが互いを引き立て合い、おいしい関係が広がります。

材料 4人分

スペアリブ 大	8 本
塩、胡椒	適量
オリーブ油	大さじ 1
レンズ豆	150g
タマネギ	1/3 個
【マリネ液材料】ソース・ヴィネグレット 赤ワインヴィネガー…大さじ 1.5、フレンチマスタード…小さじ 1.5、塩…小さじ 1/2、胡椒…適量、サラダ油…大さじ 3	
イタリアンパセリ	好みで

【作り方】

1 スペアリブに塩小さじ 2/3、胡椒をすり込み、オリーブ油をからめて冷蔵庫で 1 時間ほど置く。タマネギはみじん切りにし、水で 5 分ほどさらして水を切り、キッチンペーパーで包みながら水気をしっかり絞っておく。

2 ボウルにマスタード、塩、胡椒、ワインヴィネガーを入れ、泡立て器で塩が溶けるまで混ぜる。この中にサラダ油を少量ずつ加えて、とろりとしたソースに仕上げ、1 のタマネギを混ぜ込んでおく。

3 レンズ豆はさっと洗い、鍋に入れる。たっぷりの水を加えて中火にかけ、沸いてきたら火を弱めて、10 ~ 15 分を目安に豆が柔らかくなるまで茹で、お湯をしきり切る。レンズ豆が熱いうちに 2 と混ぜ合わせ、冷めるまでなじませる。

4 オーブンを 190 度に温めておく。天板にオーブンペーパーを敷き、1 のスペアリブを並べ、25 分を目安にオーブンで焼く。

5 器に 3 を敷き、4 をのせ、イタリアンパセリを飾る。

✿ マリアージュのポイント

赤ワインのニュアンスと白ワインのニュアンス、両方の長所を兼ね揃えたロワールの辛口ロゼは、世界中で人気のワイン。ロワールの地元で愛されるレンズ豆と、カリッと焼いた豚肉との取り合わせは、その人気の意味を再認識できるマリアージュです。



辛口ロゼ

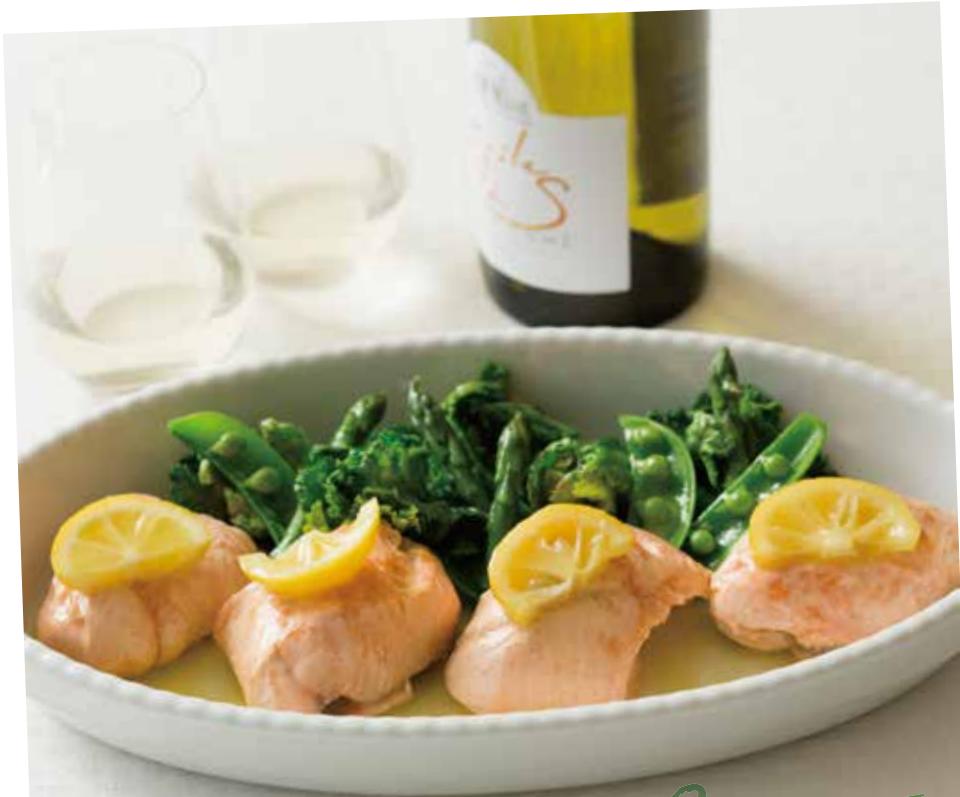
AOC: Sancerre, Rosé de Loire, Touraine...



スペアリブのグリル
レンズ豆のサラダ添え

Rosé

サーモンのレモンソース



ソーヴィニヨン・ブラン

AOC: Pouilly-Fumé, Sancerre, Quincy, Touraine

Sauvignon

材料 4人分

サーモン	4切れ (400g)
塩	小さじ 1
胡椒	適量
レモン	1/2 個
白ワイン	1/4 カップ
オリーブオイル	大さじ 2
緑の野菜 (アスパラガス…1束、スナッブエンドウ…6個、芽キャベツ…4個)	

【作り方】

① サーモンは塩をして5分ほど置く。さっと塩気を水洗いし、水気をキッチンペーパー等で拭く。レモンは少し厚みのある半月切りにしておく。

② サーモンにオリーブ油とレモンをからめ、冷蔵庫で1時間ほど置く。

野菜は、食べやすい大きさに切り、塩茹

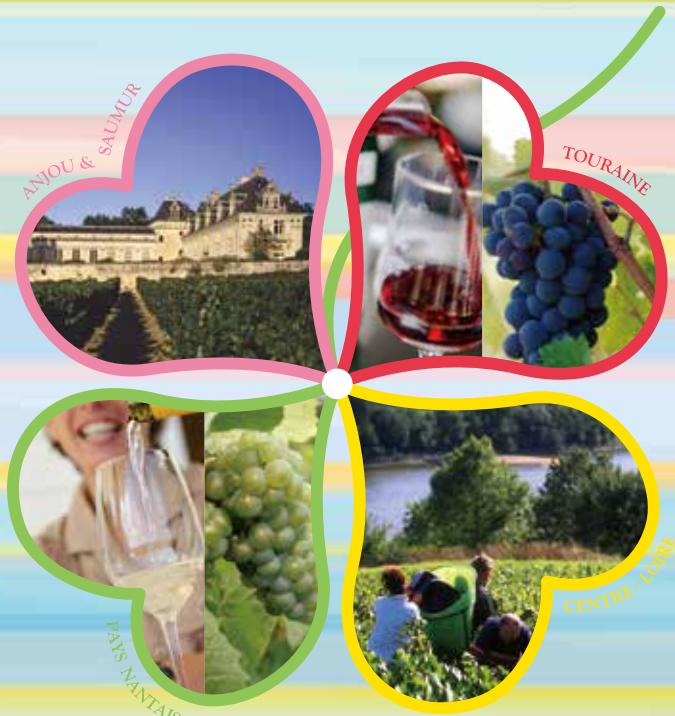
でしておく。

③ フライパンに②のサーモンを皮を下にし、両端を丸め込むように形作って並べる。サーモンにからめていたレモンとオリーブ油もフライパンに入れる。強めの中火にかけ、フライパンが温まったら白ワインを入れて蓋をする。サーモンに火が通るまで、4分を目安に加熱する。

④ 器にサーモンと茹で野菜を盛り、フライパンの中のレモンを鮭にのせ、蒸し汁をかける。

✿ マリアージュのポイント

きれいに引き締まったミネラル感を持つソーヴィニヨン・ブランは、魚介との取り合わせが一番。サーモンの甘みに緑野菜のほろ苦み、レモンの酸味にワインのうま味が寄り添います。



料理・レシピ制作

上田 淳子

撮影

澤崎 信孝

制作

ロワールワイン委員会 (InterLoire)

サントル地区ワイン委員会 (B.I.V.C.)

SOPEXA JAPON (フランス食品振興会)