



木更津産の食材と有名シェフの
コラボレシピ



木更津
K I S A R A Z U
レシピブック



ブルーベリー

木更津はブルーベリーの一大産地

実は木更津市はブルーベリーの一大産地です。実際に、どれくらい生産量があるかというと、年間50トン以上も生産していて、これはJA単位では全国2位、加工用（ジャムやお菓子の原料）を除くものとしては全国1位です。

視力の改善効果

アントシアニン色素がロドプシン再合成を助けて視力低下を防ぎ、機能を高める！

ブルーベリーの効能

強い抗酸化作用

ビタミン・ミネラルが豊富（特に亜鉛、マンガン）で、老化防止や抗がん作用も！

食物繊維が豊富

なんとバナナの2.5倍！整腸作用があるので、便秘に悩んでいる方にオススメ！



あさりといえは潮干狩り！

木更津市のあさりといえは、潮干狩りをイメージする方が多いと思います。市内の6つの潮干狩場で合計約30万人の来場者を誇り、春先のレジャーの代名詞となっています。平成23年度のあさりの生産量は、546トンと大きく、地元の様々な郷土料理にも使われている食材です。

あさり

絶品！

東京湾のあさり

東京湾のあさはりの身が乗りがよく、定番の味噌汁やバター焼等にはもちろんのこと、他の産地のあさりと比べて香り豊かであることから、高級料亭でも使われるほどで、一度その品のある味を味わってみてください。



ブルーベリーマイスターが栽培指導を行う木更津ブルーベリー

木更津にはブルーベリーマイスターの江澤貞雄さんがいます。マイスターとは、(財)日本特産農産物協会が認定した、地域特産物の生産・加工の分野で多年の経験と卓越した技術・能力を有する、産地育成のリーダーです。この制度は、技術の伝承と開発、相互交流と組織化を進めることにより、地域特産物の振興とその産地を育成し、地域の活性化を図ることを目的としています。

完熟した驚きの甘さと完全無農薬のこだわり

江澤さんの開発した独自の栽培技術では、剪定を工夫することで1本のブルーベリーの木から非常に多くの果実を収穫することができます。また、色づいてから1週間ほど収穫を待つことで、ブルーベリー果実は完熟し、驚くほど甘く大粒に実らせることができるだけでなく、農薬や化学肥料を一切使用しないことで安全・安心にもこだわっています。

ブルーベリーマイスターは全国でも3人しかおらず、マイスターの江澤さんが栽培指導を行う「木更津ブルーベリー」は、今までみなさんが召し上がっていたブルーベリーとは一味違います。確かな栽培技術に裏打ちされた、ほっぺたが落ちてしまいそうなほど美味しい「木更津ブルーベリー」を是非一度ご賞味ください。



ブルーベリーマイスター
江澤 貞雄さん

江澤さんは、東京のデザイン専門学校を卒業後、広告代理店に就職しましたが、27歳の時に実家を継ぐために木更津市に戻り、以後23年間、農協の営農指導員としてブルーベリーの産地化などに取り組みました。1997年には、ブルーベリーによる地域振興を目指して50歳で農協を退職し、自ら専業農家としてエザワフルーツランドを設立しました。

木更津のあさを堪能しよう！

木更津といえはやっぱり潮干狩り♪
東京湾を一望出来る景色は必見です！

町の中にありながら自然を感じることができ、潮干狩り後は、持ち帰ったあさりでおいしい料理も堪能できますので、家族や友達とは是非木更津の潮干狩りを体験しにきてください。

あさりの豆知識

冷凍していたあさを味噌汁にしようとしたけど、口が開かなかったということはありますか？
冷凍したあさは、急激に加熱しないと口が開きにくいので味噌汁などの場合は必ず沸騰したお湯の中にあさりを入れて下さい。

木更津潮干狩りの紹介♪

◆ 開場時期 3月下旬～8月中旬迄

◆ 入場料 大人 1400円
(全海岸共通) 小人 700円

大人は2kg、小人は1kgまでお持ち帰りできます。それ以上は超過料金がかかります。

※潮干狩りについては各会場にお問い合わせください。

- 1. 牛込海岸潮干狩場**
住所：木更津市牛込 1432-2
TEL：0438-41-1341
※平成25年は3月16日から7月26日まで
- 2. 金田見立海岸潮干狩場**
住所：木更津市中島 4416
TEL：0438-41-0511
※平成25年は4月8日から7月7日まで
- 3. 金田海岸潮干狩場**
住所：木更津市北浜町1
TEL：0438-41-0511
※平成25年は4月8日から7月7日まで
- 4. 久津間海岸潮干狩場**
住所：木更津市久津間 2265-3
TEL：0438-41-2696
※平成25年は3月16日から7月下旬まで
- 5. 江川海岸潮干狩場**
住所：木更津市江川 576-6 (江川漁業協同組合)
TEL：0438-41-2234
※平成25年は3月16日から8月10日まで
- 6. 木更津海岸潮干狩場**
住所：木更津市中の島 2
TEL：0438-23-4545
※平成25年は3月16日から8月11日まで



地域特産物マイスターについてのお問い合わせ先

財団法人 日本特産農産物協会 TEL：03-3584-6845 FAX：03-3584-1757
〒107-0052 東京都港区赤坂1-9-13 三会堂ビル3階 URL：http://www.jsapa.or.jp/

観光ブルーベリー園紹介♪

ブルーベリー摘み取り園は、7月20日頃から9月中旬まで開園しています

その他、詳しい情報については、木更津市観光ブルーベリー園協議会HP
<http://kisarazu-blueberry.jimdo.com/> をご覧ください。

エザワフルーツランド	フルーツ街道 夢農場	のらり・くらり	孫の手くらぶ	くれないんひるす	いずみ野くらぶ	ベリーの森
【住所】 木更津市真里谷 3832	【住所】 木更津市真里谷 3047	【住所】 木更津市真里谷 4832-1	【住所】 木更津市矢那 3719	【住所】 木更津市真里谷 1994	【住所】 木更津市牛袋野 506	【住所】 木更津市ほたる野 3-31
【TEL】 0438-53-5160	【TEL】 0438-53-5766	【TEL】 080-8434-1212	【TEL】 0120-80-8680	【TEL】 090-8330-8005	【TEL】 0438-98-0115	【TEL】 0438-30-5077



ブルーベリーの辛子酢味噌

調理時間：約 15 分

材料 (4人分)

■玉味噌	
白味噌	200g
酒	60cc
みりん	60cc
卵黄	2個分
■辛子酢味噌	
玉味噌	100g
溶き辛子	大さじ1
レモン汁	大さじ1
ブルーベリー	20個
■仕上げ	
バケット (スライス)	4枚
ブルーベリー (4等分)	2個

作り方

- 【玉味噌】酒、みりんを火にかけて、アルコールをとばす。白味噌の中に注ぎ、練る(弱火～中火)。※鍋底がこげないようにまんべんなく。
- 4～5分したら、溶いた卵黄を入れ、再度練り上げ(弱火)、仕上げる。
- 【辛子酢味噌】辛子酢味噌の調味料を混ぜ合わせる。そこにブルーベリーをつぶしながら入れ、混ぜる。
- バケットに辛子酢味噌を塗り、天火でローストする(オーブントースターで焼く)。
- 最後に、生の飾り用ブルーベリーをトッピングする。

Point

ブルーベリーの甘みと酸味を活かした味噌ジャムです。
*ブルーベリーを包丁で切らずに、手でつぶして入れ、果汁を味噌に移します。
*つぶして焼いたり、生をトッピングしたりすることで、違うブルーベリーの食感を楽しめます。



あさりとおぼろ豆腐の吉野煮

調理時間：約 15 分

材料 (4人分)

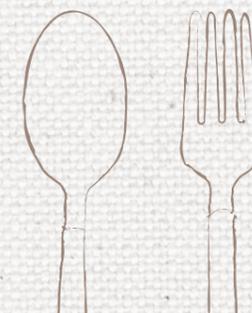
おぼろ豆腐	1パック
あさり	30個
酒	100cc
生姜しぼり汁	小さじ1
■あん	
かつお出汁	400cc
うすくちしょうゆ	50cc
酒	30cc
みりん	30cc
塩	1つまみ
あさりの煮汁	全部
吉野葛(水で溶いておく)	適量
■仕上げ	
小柱(生)	適量
三つ葉(細かく刻む)	適量

作り方

- 鍋にあさり、酒 100cc、生姜のしぼり汁を入れ、落し蓋をしてあさりの口を開かせ、貝から身を取り出す。 ※煮汁は残しておくこと。
- あんの調味料にあさりの煮汁を入れ、水溶き葛でとろみをつける。
- そこへスプーンですくいながらおぼろ豆腐を入れ、1～2分弱火で煮る。次にあさりのむき身・小柱を入れる。
- まず豆腐が崩れないようにやさしく器に盛り、あさり・小柱を上にあしらえ、三つ葉を飾る。

Point

*あさりは火を通しすぎると固くなり、香りも抜けるので、あまり火を通さないこと。
あさりの口が開いたらすぐ火を止める。



ベリー類の白和え

調理時間：約 10 分

材料 (4人分)

絹豆腐	2丁
■和え衣	
白味噌ペースト	大さじ2
薄口醤油	小さじ1
きび砂糖	小さじ1
塩	1つまみ
松の実	適量
ラズベリー	8個
ブルーベリー	10個
■仕上げ	
ブルーベリー (4等分)	4個

作り方

- 絹豆腐をもめんで包み重石をして、2～3時間おいて水分を抜く。
- 調味料を混ぜ合わせ和え衣を作る。
- 松の実をローストして香ばしさを出す。
- ラズベリーをちぎり、ブルーベリーを半分に切る。1. 2. 3に入れて混ぜる。
- 器に盛り、ブルーベリーをトッピングする。

Point

ちょっと変わったフルーツでの白和え
*前菜として、シャンパンにも合います。
*ブルーベリーをあまり小さく切らず口の中で潰しながら食べるのが美味!



あさりの赤WINEご飯

調理時間：約 30 分

材料 (4人分)

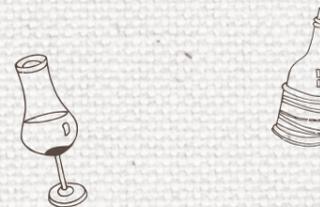
あさり	20個
米	2合
酒	100cc
水	50cc
赤WINE	200cc
うすくち醤油	40cc
みりん	20cc
■仕上げ	
生姜	適量
いりごま	2つまみ
芹	1束

作り方

- 酒と水を合わせあさり20コ分を鍋に入れ落しふたをして沸騰させ、あさりの口を開かせる。(殻から外し身だけにする)
- 1の煮汁 100cc 赤wine 200cc 薄口醤油、みりんで米を炊く。(12～13分)
- 生姜を千切りに、芹は、ボイルして細かく切る。水気をしぼる。
- 2のwineご飯が炊けたら蒸らしの時に、殻から外しておいたあさりを入れる。いりごまをふる。
- 混ぜ合わせる時に芹と生姜を入れる。
- 器にごはんを盛り、あさり、芹を散らす。

Point

*赤ワインはブルゴーニュがお勧め。
*あさりに火を通しすぎない。固くなり香りをぬけるので、口が開いたら、すぐ火を止める。



秋山 能久シェフ

六雁

1974年、茨城県出身。

高校を卒業後、『割烹すずき』に入り、鈴木 好次氏のもとで10年間に渡り修行を重ねる。

その後、『月心居』にて精進料理の真髄に触れた後、『六雁』の料理長として就任。現在は総料理長としてお店で腕を振るう一方、料理学会や築地青果市場が行っている【食の新日本風土記】に参加するなど、活動の幅を広げている。

Chef's Profile



ブルーベリーのミルクプリン

材料 (4人分)

牛乳	450cc
生クリーム	50cc
グラニュー糖	50cc
■プリン	
粉ゼラチン	10g
水 (粉ゼラチン用)	50cc
ブルーベリー	60g
砂糖	10g
■ブルーベリースソース	
ブルーベリー	100g
砂糖	20g
レモン汁	大さじ1/2
■仕上げ	
ブルーベリー (2等分)	4ヶ
セルフィーユ	少々

作り方

調理時間：約 60 分

- 1 【プリン】プリン用のブルーベリーと砂糖を合わせ弱火にかけて、しゃもじでつぶしながら混ぜる。
- 2 牛乳・生クリーム・グラニュー糖を合わせ、弱火にかけ、粉ゼラチンは湯煎で煮溶かす。
- 3 ②の材料全てと、Step1を濾しながら合わせ、粗熱をとって器に注ぎ、冷蔵庫で固める。
- 4 【ブルーベリースソース】ブルーベリーと砂糖を合わせ、つぶしながら弱火にかけて、全体がなじんだら濾し、レモン汁を加え冷ます。
- 5 固まったプリンにソースを適量かけて、ブルーベリーとセルフィーユを飾る。

Point

*ブルーベリーをプリン、ソース、トッピングそれぞれに利用します。
*粉ゼラチンは、水を加えてもどしておきます。

和風オムレツ あさりバター餡かけ

材料 (1人分)

玉子 (溶いて塩胡椒する)	2ヶ
塩	少々
胡椒	少々
バター	適量
あさり (むき身ボイル)	20g
■餡	
あさり出汁 (あさり茹で汁)	100cc
味醂	大さじ1
醤油	大さじ1
溶かしバター	大さじ1
砂糖	小さじ1
水溶性片栗粉	適量
■仕上げ	
ディル	適量
セルフィーユ	適量
芽ねぎ	適量
生クリーム	適量

作り方

調理時間：約 20 分

- 1 フライパンにバターを溶かし、たまごを入れ、オムレツを作る。
- 2 あんの調味料を合わせ火にかけ、水溶性片栗粉でとろみをつける。そこへボイルしたあさりのむき身を加えておく。
- 3 オムレツを器に盛り、餡をたっぷりかけ、ディル・セルフィーユ・芽ねぎを飾り、生クリームを回し落とす。

Point

*あさり水を水から茹でて、スープと身に分けておく。
*芽ねぎがない場合は、万能ねぎを散らしてください。
【アレンジ】
あさり出汁で作った出汁巻き玉子にあさりバター餡をかけても美味しいです。



あさり豆腐



調理時間：約 60 分

材料 (4人分)

絹ごし豆腐	300g
あさりむき身	40g
万能ねぎ (小口切)	適量
おろし生姜	適量
■割醤油	
醤油	20cc
出汁	40cc
■佃煮	
醤油	大さじ1
味醂	大さじ1
砂糖	大さじ1
日本酒	大さじ1/2
生姜	5g
片栗粉	大さじ1
卵白	1ヶ
塩	少々

作り方

- 1 絹ごし豆腐をボイルして軽く重しをして水切りした後、ホイッパーで潰しておく。
- 2 あさをボイルして身を取り出し佃煮用の調味料で煮つめ佃煮を作る。
- 3 ①に豆腐用調味料を加えよく混ぜた後、②を加えて更に混ぜ 70g位をラップに包み中火で7分蒸す。
- 4 ③をよく冷まし器に盛り小口切りの万能ねぎと生姜を上のにせる。
- 5 醤油 200ccと出汁 40ccを合せ④に適量注ぐ。



大根と穴子の揚出しあさり餡かけ



調理時間：約 20 分

材料 (4人分)

大根	0.5本
穴子開き	20g
あさり (ボイル)	20g
万能ねぎ	適量
生姜おろし	適量
金針菜	4本
片栗粉	適量
揚げ油	適量
■大根煮汁	
あさり出汁	600cc
醤油	50cc
味醂	50cc
砂糖	大さじ1
■あさり餡	
あさり出汁	200cc
うす味醤油	20cc
味醂	20cc

作り方

- 1 大根を 2.5cm 位の輪切にして米のとぎ汁 (分量外) で串がスーッと通る位までボイルする。
- 2 ①を【大根煮汁】でコトコト 30分煮て一日おく。
- 3 あさり出汁でボイルしたあさり 20gを包丁で細かくたたく。
- 4 【あさり餡】の調味料を合せ水溶性片栗粉 (分量外) でトロミをつけ 60ccと③を合せておく。
- 5 ②に片栗粉をつけ揚げる。金針菜も素揚げしておく。穴子も片栗粉をつけて揚げておく。
- 6 ⑤を器に盛りアツアツの④を適量かけ万能ねぎを散らし生姜と金針菜を天盛りにする。



下村 邦和シェフ

SHIMOMURA

1969年、神奈川県出身。
調理師専門学校卒業後、調理師の世界に入る。以降、様々なお店で経験を積み、30歳の時に(株)双辰に入社。総料理長として腕を振るう一方、様々な料理コンテストでグランプリや入賞を収める。2009年にはオーナーシェフとして「元町 SHIMOMURA」を、2011年にはSHIMOMURA別館「志木葉」をオープン。雑誌やTV、料理教室など活動の幅を広げている。

Chef's Profile





簡単！ブルーベリーカスタード餃子 バニラアイス添え

調理時間：約 20 分

材料 (2人分)

■カスタード餃子	
卵黄	1ケ
上白糖	30g
牛乳	125cc
薄力粉 (ふるっておく)	25g
冷凍ブルーベリー	25g
餃子の皮	5枚
■ブルーベリースソース	
冷凍ブルーベリー	250g
上白糖	125g
レモン汁	30cc
■仕上げ	
バニラアイス	適量
ミント	適量

Point
*餃子は、160度の低めの温度で揚げます。
*ブルーベリースソースは、粒が残るよう軽くつぶす程度です。

作り方

- 【カスタード作り】ボールに卵黄と上白糖を入れ、よく混ぜる。牛乳・薄力粉を加え更によく混ぜる。
- ボールごと湯煎しながらゆっくり混ぜ、固まったらバットに移し冷やす。
- 【餃子作り】餃子の皮にカスタード15g、冷凍ブルーベリー5g入れ、餃子と同じ要領で包む。160°Cの油で黄金色になるまで揚げる。
- 【ブルーベリースソース作り】冷凍ブルーベリーに上白糖をまぶし、軽くつぶす。水分が出てきたらレモン汁30ccを入れ完成。
- 【盛り付け】器に餃子を置き、バニラアイス添えブルーベリースソースをかけミントで飾る。

木更津あさりと色々野菜 バジル炒め

調理時間：約 10 分

材料 (3人分)

あさり	180g
(砂を吐かせ、こすり合わせてよく洗う)	
ミニトマト (ヘタを取り湯むき)	8粒
しいたけ (そぎ切り)	2枚
黄パプリカ (種を取り乱切り)	30g
茄子 (3cmの乱切り)	50g
バジル (ざく切り)	7g
白葱 (1cm幅の斜め切り)	40g
生姜 (1cm×4cmの短冊切り)	8g
日本酒	150cc
薄口醤油	大さじ1
オイスターソース	大さじ1
砂糖	小さじ1
水	50cc

作り方

- あさり・日本酒・水を入れふたをする。中火で煮て、あさりの貝が開いたら一度あさりを取り出す。
- 180度の油に茄子を入れ、しっかり揚げて取り出す。
- 鍋の油を戻し、ねぎ・生姜・しいたけ・黄パプリカを炒める。そこへ茄子を加え、うすくちしょうゆ・オイスターソース・砂糖で味付けし、あさり・トマトを加え全体を混ぜる。
- 仕上げにバジルを加え、すぐ器に盛り、完成。

Point
*あさりには火を通し過ぎないようにします。(固くならないように)
*バジルには加熱せず、すぐ盛り付けましょう。



木更津の海のおんかけごはん

材料 (1人分)

あさり	100g
生海苔	10g
ミニトマト	4粒
卵	1/2ケ
ごはん	200g
鶏スープ	300cc
塩	小2/3
日本酒	大さじ2
オイスターソース	小1
胡椒	少々
水溶き片栗粉	大さじ4~5

作り方 調理時間：約 5 分

- 砂を吐かせたあさりをごすりながらよく洗う。
- 鍋に鶏スープ、あさりを入れ中火にかけ、あさが開いたら生海苔、ミニトマトを加える。
- 塩、酒、オイスターソース、胡椒で味付けし水溶き片栗粉でとろみをつける。
- よく溶いた卵を全体に回し入れ火を止める。
- 深皿にごはんを盛り上からあんをかける。

木更津あさりの UFO 揚げ

調理時間：約 20 分

材料 (4人分)

あさり	180g
葱 (4cm×1cmの短冊切り)	35g
しいたけ (そぎ切り)	2枚
タア菜 (4cmのざく切り)	50g
生姜 (4cmの細切り)	5g
人参 (3mm幅の薄切り)	30g
アルミホイル	50cm×25cm

作り方

- 砂を吐かせたあさりをごすりながらよく洗う。
- 野菜を下ごしらえする。
- ボールに全ての材料を入れる。調味料も全て入れ全体に和える。
- アルミホイルの片側に材料をのせる。半分に折り、破らないようにまわりを折り込みながら止める。
- 160°Cの油に入れ3~4分揚げる。途中、上から油をかけながら膨らます。
- 油を切り皿に盛る。フォークや箸で破って、香りを楽しみ食べる。



ブルーベリーの ミルフィーユ仕立て



調理時間：約 20 分

材料 (5人分)

■ソルベ	
ヨーグルト	190g
牛乳	100cc
練乳	10g
■ブルーベリースソース	150g
冷凍ブルーベリー	250g
上白糖	75g
レモン汁	15cc
■カスタードクリーム	
卵黄	1ケ
上白糖	30g
牛乳	125cc
■中国パイ	
薄力粉	50g
強力粉	50g
ラード	10g
水	25cc
薄力粉	50g
ラード	5g

作り方

- 【ブルーベリースソース作り】冷凍ブルーベリー250gに上白糖75gをまぶし軽くつぶし、水分が出てきたらレモン汁15ccを加える。
- 【ソルベ作り】ヨーグルト・牛乳・練乳・ブルーベリースソースをよく混ぜ冷凍する。完全に凍ったらバコジェットで攪拌する。
- 【カスタードクリーム作り】ボールで卵黄と上白糖をよく混ぜる。更に牛乳・コーンスターチを加えよく混ぜる。
- ボールごと湯煎しながらゆっくり混ぜ固まればバットに移し冷やす。
- 【中国パイ作り】①と②を別々のボールでよくねる。ねり上がった②の生地を①の生地で包み、麺棒を使い長方形に伸ばす。
- 伸ばしたものを3つ折りにし、90度回転させる。更に長方形に伸ばし3つ折りにする。この工程を2回繰り返す。180°Cのオーブンで25~30分焼く。
- 【盛り付け】器に一口大にくずした中国パイとカスタード、ソルベを適量交互に重ね、ブルーベリースソースをかけミントを飾る。



田村 亮介シェフ

麻布長江 香福筵

1977年、東京都生まれ。

1階が家業の中華料理店、2階が自宅という環境で育ったため、小学生のころから厨房に入り出し、見よう見まねで料理を作ったり、店を手伝っていた。高校卒業後、調理専門学校へ。

その後、四川料理「麻布長江」にて当時のオーナーシェフ、長坂松夫氏のもとで10年ほど修行を積む。

2005年には台湾の精進料理店や四川料理店へ研修へ。

2009年5月より「麻布長江 香福筵」のオーナーシェフに就任。

化学調味料を一切使用しないという方針は、両親から受継がれている。

素材を生かした料理に定評があり、メディアや料理教室などでも活躍。

Chef's Profile

アイスクリームでつくるパンペルデュブルーベリーソース

調理時間：約 15 分

材料 (4人分)

■パンペルデュ	
牛乳	少々
アイスクリーム (リッチなもの)	150cc
ミルクパン	4切
バター	少々
■ブルーベリーソース	
ブルーベリー	200g
砂糖	30g
■仕上げ	
アイスクリーム	150cc
ミント	4枚

作り方

- アイスクリームの半量をボールに入れて溶かし、牛乳でのばす。
- そこにミルクパンをひたして味をしこませた後、フライパンにバターをしき、きれいに焼く。それを冷蔵庫で冷やしておく。
- 【ソース】ブルーベリーを鍋に入れ、砂糖を加えて火にかける。
- スープ皿にパンペルデュをのせ、上にアイスクリームをのせる。上から温かいブルーベリーソースをかけて、ミントを飾る。

Point

- *おいしいアイスクリームで作るとさらにおいしい。
- *ブルーベリーは、さっと火を入れるだけでOKです。



アサリとカブのクリームポタージュ生海苔のガレット添え

調理時間：約 15 分

材料 (4人分)

あさり (砂を完全にぬく)	100g
オリーブオイル	少々
にんにく	1片
白ワイン	30cc
玉ねぎ (スライス)	1ヶ
ベーコン	1枚
カブ (へたを取り向き目にかット)	3ヶ
コンソメ	適量
牛乳	400cc
バター	70g
塩	少々
胡椒	少々
■仕上げ	
海苔 (粉末にする)	少々
セルフィーユ	少々
■バケット	
生海苔	10g
バター	適量
バケット	8枚

作り方

- 鍋にオリーブオイルとにんにくを入れ熱す。そこにあさりを加え白ワインを入れ、蒸し煮にし殻をあげる。 ※あさは貝から身をとっておく。
- 鍋に玉ねぎスライスとベーコンを入れ、バターソテーする。カブを加熱し、コンソメとあさりのジュウ (煮汁) で煮る。
- ミキサーで②をピューレにし、牛乳で伸ばす。(牛乳は温かい状態で)
- バターを加え、味を整える。味が足りなければあさりの煮汁を加える。ここで、ミキサーでカブチーノ状に泡立たせる。
- スープ皿にカブチーノ状のスープを注ぎ、アサリを盛り、軽く海苔をふり、セルフィーユを飾る。
- 【バケット】生海苔に同量のバターを混ぜてペースト状にし、バケットに塗り、カリッと焼く。別皿に添える。

Point

- *アサリの砂は、完全にぬく事。
- *カブは、すの入っていないもの。
- *ミキサーで泡立たせるのがポイント! アサリのクリーミーさがより良く出ます。



木更津フィナンティーヌ オマール海老のポワレと共に



調理時間：約 40 分

材料 (4人分)

パートブリック	2枚
オマール尾	4本
アサリ	200g
オニオン	1ヶ
ベーコン	1枚
にんにく	1片
白ワイン	少々
落花生	16粒
生海苔	適量
ポワロー	1/2本
菜の花	1/2束
コンソメ	少々
クリーム 38%	少々
バター	50g
トマト	1/2ヶ
セルフィーユ	少々
ヴィネグレット	適量
オリーブオイル	適量

作り方

- アサリは、砂をぬきオニオン、ベーコン、にんにくをオリーブオイルでソテーしアサリを加え白ワインで煮る。ジュウと殻からはずした身にしておく。
- 落花生は、みじん切りにし、海苔は、細かくしておく。パートブリックに卵白を薄く塗り、落花生と海苔をおき、パートブリックでサンドする。130°Cのオーブンで20分重しをして焼く。
- ポワローは、塩茹でし、水気を切り、ヴィネグレットであえておく。菜の花は、塩茹でし、コンソメと一緒にミキサーでまわしクリーム少々とバターモンテでクーリとする。(カレー粉を少々加える) オマール海老に下味をしオリーブオイルでソテーし、火を入れる。
- 皿にポワローをおきオマールをのせフィナンティーヌを立てかける。
- アサリのジュウに牛乳を加えバターモンテ (ソースとするトマトは、薄切りにしセックにさせる)
- 皿においてフィナンティーヌの周りにソースを流す。クリームを流しあさを6ヶ所置く。
- その上からムース状にしたアサリのジュウのソースをかける。トマトとセルフィーユで飾る。

Point

- *オマールは、殻付を使用、ポマローは、日本ねぎでもOK。
- *菜の花にカレー粉を加える事により青くさがなくなります。
- *アサリと海苔は、相性がとても良い食材です。落花生は、殻付を使用するのオススメ!

ブルーベリーとマスカルポーネのカブチーノショコラ仕立て



調理時間：約 60 分

材料 (35人分)

■ビスキュイジュCOND	
玉子	90g
アーモンドブードル	75g
粉糖	88g
卵白	72g
砂糖	28g
粉	19g
バター	28g
■マスカルポーネムース	
砂糖	140g
水	52g
卵黄	70g
マスカルポーネ	585g
クリーム	290g
ゼラチン	8.5g
全卵	70g
■ブルーベリークリーム	
ブルーベリーピューレ	140g
クリーム	400g
砂糖	28g
■スプームオレ	
牛乳	135g
ゼラチン	1.5g
砂糖	少々
ホワイトチョコレート	適量
ブルーベリーソース	少々
あめ	適量

作り方

- 材料を混ぜビスキュイジュCONDを焼く。20mm×30mm1枚分
- マスカルポーネのムースをつくる。パートポンプをつくりマスカルポーネと混ぜホイップでムースをつくる。
- ブルーベリーのシャンディーをつくる。鍋にブルーベリーと少々砂糖を入れ火にかきピューレにし、冷ました所へクリームシャンディーを混ぜる。
- ホワイトチョコレートをテンパリングし、50cmの中で伸ばしセルクルに貼付けデミタスカップをつくる。取っ手も絞って作りデミタスにはりつけておく。
- ジュCONDを底に敷きマスカルポーネのムース、ブルーベリーのシャンディーをのせ、上から牛乳のムースをかけカブチーノ状とし皿にのせる。
- ブルーベリーソースとあめをつくり飾る。フルーツとミントを飾って完成。



清水 忠明シェフ

Chef's Profile

銀座ラトゥール

1956年、東京都出身。

事故がきっかけで18歳で料理人の世界に入る。24歳でフランスに渡り一つ星のお店で働き、25歳で「ラ・トゥール・ダルジャン」に入社。以降12年以上に渡りパリと日本で技術の研鑽を重ね、1992年には神楽坂に、2007年には銀座に「ラ・トゥール」をオープン。ミシュランでも星を獲得するなど、現在も総料理長として活躍中である。





木更津ブルーベリーたっぷりの パウンドケーキ

調理時間：約 60 分

材料 (パウンド型1本分)

■ジャム用	
ブルーベリー	400g
ジャム用グラニュー糖	大さじ3
■ケーキ用	
バター (常温)	240g
グラニュー糖	240g
全卵 (卵黄とあわせ溶きほぐす)	4 個
卵黄	1 個
薄力粉	300g
ベーキングパウダー	4g
■パウンド型用	
バター	適量
強力粉	適量

作り方

- 1 ブルーベリーとジャム用グラニュー糖を鍋に入れ中火で煮詰めていく。つやが出てジャム状になったら冷ます。
- 2 バターをボウルに入れ、そこにグラニュー糖を加えよく混ぜる。次に全卵と卵黄をよく溶きほぐしたものの3分の1を加えて混ぜる。
- 3 次に、薄力粉とベーキングパウダーを少しずつ全部加え、混ぜる。
- 4 残りの溶きほぐした卵を少しずつ加えて混ぜ、生地を乳化させる。
- 5 作った生地の3分の1量を別のボウルに取り分けて、先程のブルーベリージャムと合わせる。
- 6 プレーンな生地とブルーベリーの生地をマーブル状に混ぜ合わせる。(混ぜすぎるとマーブル状にならないので注意)
- 7 パウンドケーキの型に薄くバターを塗り、強力粉を薄く散らしたところに生地を流し込み、160度のオーブンで25～30分焼き上げて完成。

Point

- * バターを常温に戻しておく事がポイント!
- * ブルーベリーを強火で煮詰めすぎないように注意してください。

木更津ブルーベリーと 果物のマCHEDONIA

調理時間：約 40 分

材料 (4人分)

ブルーベリー	100g
キウイ	1 個
オレンジ	1 個
柿	1 個
いちぢく	1 玉
苺	4 粒
バナナ	1 本
ミント	12 枚
ハチミツ	大さじ4
レモン汁	大さじ1

作り方

- 1 オレンジは皮を剥き、身だけにします。
- 2 柿とキウイは皮を剥き1cmの角切りにします。
- 3 苺はヘタをとり半分に切ります。
- 4 いちぢくは皮を剥き4等分に切り分けます。
- 5 ブルーベリーはそのままボウルに入れます、そこに処理したフルーツを混ぜ合わせます。
- 6 フルーツのボウルにちぎったミントとハチミツ、レモン汁を加え30分マリネします。
- 7 よく冷やしたガラスの器などにフルーツを盛りつけたら完成です。

Point

- * フルーツをあまり大きく切りすぎない事、またその逆で、小さすぎてもだめ。
- * ヨーグルトやバナナアイスを別に用意し盛り込むととってもオシャレです♪



フレッシュブルーベリー ジェラート

調理時間：約 1 日半

材料 (8人分)

ブルーベリー	1kg
水あめ	大さじ1
レモン汁	大さじ1
グラニュー糖	180g

作り方

- 1 ブルーベリーを鍋に加えます、そこに水あめとグラニュー糖を加え火にかけます。
- 2 ブルーベリーと糖類が全て混ぜ合わさり、形が無くなるまで火を通したら冷まします。
- 3 冷めたブルーベリーピューレにレモン汁を加え味をばます。
- 4 これを冷凍し一晩寝かせ凍らせます、次にアイスクリームマシーンにかけてお皿に盛り込み完成です。

Point

- * レモン汁は酸味が飛んでしまうので、火をかけて冷ましてから加えること!



木更津チャウダー

調理時間：約 30 分

材料 (2～4人分)

あさり (砂抜きする)	300g
はまぐり (砂抜きする)	2 個
人参 (1cmの角切り)	1 本
玉ねぎ (1cmの角切り)	1 個
ジャガイモ (1cmの角切り)	1 個
キャベツ	5分の1個
牛乳	1カップ
水	3カップ
小麦粉	大さじ1
バター	30g
塩、胡椒	少々
生クリーム (38%)	100cc
クラッカー (砕いておく)	3 枚ほど
オリーブオイル	少々
イタリアンパセリ	少々
ポケットスライス	好みで適量

作り方

- 1 鍋に水を入れて、あざりとハマグリを加え、強火で火を入れる。貝の口が開いてきたら火を止めて、液体と貝類を分けながらペーパー濾しをする。
- 2 別鍋にバターをしき、火にかける。そこに野菜を硬い順 (人参、たまねぎ、じゃがいも、キャベツ) に加え軽く炒める。
- 3 そこへ小麦粉をふりかけまんべんなく炒め、少し弱火にする。先程の貝の煮汁を少しずつ加えていく。次に貝類も加え、牛乳と生クリームを加え、15分煮る。
- 4 15分煮たら味をととのえ、砕いたクラッカーを加えよく混ぜる。
- 5 皿に盛り付け、仕上げにオリーブオイルをかけ、イタリアンパセリを振りかけて完成。

Point

- * ジャがいもはカットした後、水にさらしません。
- * 様子を見て、水分量 (水) の微調整を行ってください。
- * はまぐりなどで作る場合は、あざりを400gに。
- * ①は丁寧にあくを取った後、必ずペーパー濾しを。



神保 佳永シェフ

HATAKE AOYAMA

1977年、茨城県日立市出身。「HATAKE AOYAMA」オーナーシェフ。漁師の祖父やイタリア料理店シェフの父から食の英才教育を受ける。辻調理師専門学校を卒業後、銀座「ベルフランス」を経て渡仏。グランメゾンで修行をつむ。イタリアは半年ほどかけて各地を巡りながらレストランを手伝い、「本場」にふれる。丸の内「サンス・エ・サザール」のオープニングスタッフ、2005年浦安「ホテルエミオン東京ベイ」洋食総料理長を経て、2009年「Restaurant I」総料理長に。江戸野菜をフレンチに取り入れたことで注目を集める。2010年同店を開業して独立。フレンチからイタリアンへの転向は、父の遺志を継いで。野菜に力を入れるのは、野菜嫌いだったから。教師を志したこともあることから、近隣小学校にて神保流の食育授業を積極的に展開。食のコンサルトなど、料理人にとどまらない幅広い活動も行う。

Chef's Profile





木更津浅利と魚介類の アクアパッツア

調理時間：約 30 分

材料 (2人分)

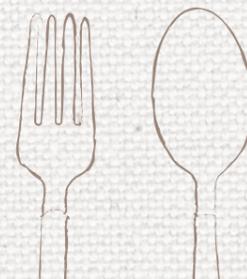
カレイ (季節のお魚)	600g
蛤	4個
浅利	500g
白ワイン	100cc
にんにく	1片
鷹の爪	半分
アンチョビ	小さじ1
ケッパー	大さじ1
ミニトマト	100g
水	3カップ
オリーブオイル	50cc
タイム	少々
ローリエ	1枚
生海苔	100g
オリーブ	10粒

作り方

- 1 まず浅利と蛤の砂抜きをしておきます。
- 2 お魚はうろこをひき、内臓を取り除いておきます。
- 3 フライパンにオリーブオイルを敷き、にんにくと鷹の爪とアンチョビを加え炒めます。
- 4 そこにお魚を加え軽く表面を焼いたらアサリと蛤を加え白ワインをいれてアルコール分を飛ばします。
- 5 次に水とミニトマトと香草とケッパーとオリーブ、そして生海苔を加え下味をし、15分ほど煮込みます。
- 6 魚介から取れたアクアパッツアの汁の味を確認したらお皿に盛り付けて完成です。

Point

- *アサリはよく砂抜きしてから調理してください。
- *生海苔を加えることで、より一層磯の香りが引き立ち美味しい出汁がとれます。



木更津野菜と 浅利のスパゲッティ

調理時間：約 20 分

材料 (2人分)

あさり (砂抜きする)	20粒 (約200g)
にんにく	1片 (芯をとりみじん切り)
オリーブオイルで漬けておく	
鷹の爪 (種を取る)	1本
さやインゲン (1cm幅)	100g
ブロッコリー (小さく裂く)	1房
カブ (1cm角)	1玉
ヴァージンオリーブオイル	50cc
塩	少々
木更津の焼き海苔	少々
白ワイン	50cc
パスタ	160g
パスタの茹で汁	1カップ
■パスタ茹で用	
水	3リットル
塩	大さじ2.5

作り方

- 1 鍋にたっぷりの水をはり、沸かす。そこに塩を加える。(塩分は水に対し1%程度が目安)
- 2 フライパンに、オリーブオイル・にんにく・鷹の爪を加えてから火にかけ、弱火でゆっくり、にんにくが狐色になるまで香ばしく炒める。(かきまぜず、フライパンをゆする)
- 3 強火にしたところであさりを加え、白ワインを加え、すぐ蓋をする。
- 4 アサリの口が開きはじめたら一度中火にし、フライパンをゆする。アサリが開いたら、火を止めて待機する。
- 5 パスタを沸騰した鍋に投入し、茹でる。茹で上がり3分前でインゲンとブロッコリーを加える。茹で上がり1分前でカブを加える。
- 6 茹で上がったパスタと野菜をフライパンのあさりと合わせ、火にかけ、仕上げに茹で汁を加える。パスタに美味しいあさりの汁を吸い込ませるイメージで混ぜる。
- 7 パスタの味が整ったら、皿に盛り付け、仕上げに焼き海苔をふりかけ完成。

Point

- *パスタのパッケージに記載された茹で時間の「マイナス1分」と考えて茹で上げる。
- *パスタと共に野菜を茹であげると、野菜の風味がパスタに移ります。
- *パスタの仕上げに焼き海苔をまぶすことで、磯の香りが広がります。



ブルーベリーのクラフティ

調理時間：190 分

材料 (ココット皿5個分)

牛乳	125g
生クリーム (35%)	35g
グラニュー糖	40g
全卵	68g
薄力粉 (ふるう)	30g
無塩バター (溶かす)	25g
レモンジュース	15g
冷凍ブルーベリー	150g
粉糖	適量

作り方

- 1 ブルーベリーは冷凍の場合、キッチンペーパーの上で自然解凍しておく。
- 2 ココットにブルーベリーを入れる。
- 3 ボウルに卵を入れ溶きほぐし、ふるった薄力粉を加えて混ぜ合わせる。
- 4 手鍋に牛乳、生クリーム、グラニュー糖を入れ火にかけ沸騰したら粗熱をとっておく。
- 5 ③のボウルにStep3を加え、無塩バターを加える。これを漉し、レモンジュースを加える。
- 6 冷蔵庫で2～3時間ねかす。
- 7 各ココットに流し入れ、粉糖をふる。200度のオーブンで約20分前後焼き上げる。

Point

- *冷凍ブルーベリーを使う場合、必ず解凍しましょう。冷凍のままだと焼き時間がかかり、焼きにむらが出てしまいます。
- *卵はほぐすだけで、泡立てません。
- *薄力粉を加えてから混ぜすぎないこと。出来上がり固くなります。

ヴェリーヌ・ ブルーベリーヨーグルト

調理時間：約 70 分

材料 (グラス5個分)

■ブルーベリーピューレ ※	
冷凍ブルーベリー	500g
グラニュー糖	60g
水あめ	30g
■アパレイユ・ヨーグルト	
ヨーグルト	165g
レモンジュース	10g
牛乳	140g
生クリーム (35%)	30g (8分立てに泡だてる)
グラニュー糖	50g
板ゼラチン	3g (冷たい水でふやかしておく)

作り方

- 1 【ピューレ】ブルーベリーをボウルに入れ、グラニュー糖を加え、3/4ほどつぶして一晩冷蔵庫へおく。
- 2 下ごしらえしたブルーベリーをステンレス製の手鍋に入れて水あめを加え、85度まで加熱する。ボウルに移し粗熱がとれたら冷蔵庫で1日熟成させる。
- 3 【ヨーグルト】手鍋に牛乳・生クリーム・グラニュー糖を加え沸騰させる。そこへゼラチンを加えてボウルに漉す。
- 4 ③のボウルを氷水にあてて冷やし、ヨーグルト・レモンジュースを加えて混ぜ合わせる。
- 5 ヨーグルトを各グラスに流して、冷蔵庫で冷やしかためる。
- 6 ヨーグルトが固まったら、仕上げにブルーベリーピューレをかけ、ミントの葉を飾る。

Point

- *板ゼラチンはしっかり溶かします。
- *生クリームは8分立て。立てすぎないように注意しましょう。



土志田 雅章シェフ

レストラン&パティスリー 木かげ茶屋

1969生まれ 神奈川県出身。
高校卒業後、様々な店舗でパティスリーの技術を経験し、現在は「レストラン&パティスリー 木かげ茶屋」でシェフ・パティシエ製菓長を務める。
「ぐるなびシェフ BEST OF MENU」において2008年は優秀賞を、2009年はTOP 10を受賞する他、雑誌や専門学校での講師の活動も行っている。



Chef's Profile