

伊勢鶏または伊勢の国豚のブランケット

【材料】 4人前（1人前 330g 仕上がり）

- ・バター・・・適量
- ・鶏肉または豚肉・・・200g
- ・玉ねぎ・・・1個
- ・じゃがいも・・・100g（1個程度）
- ・ブロッコリー・・・1/4株
- ・シメジなどのキノコ・・・1/4P
- ・白菜・・・2葉
- ・白ワイン・・・100cc

- ・バター・・・40g
- ・薄力粉・・・40g
- ・牛乳・・・600cc
- ・ローリエ・・・1/2
- ・生クリーム・・・150cc

- ・粉末ブイヨン・・・12g
- ・水・・・100cc

【作り方】

- 1 鍋に溶かしたバターと薄力粉を入れ弱火で粉に火を入れる。（絶対に茶色く色付けNG）
- 2 牛乳 2/3 程度加え、だまが無くなるまで混ぜ、更に残りの牛乳も加え、ローリエを入れホワイトソース（ベシャメルソース）をつくる。蓋をして 30 分程度粘りが取れるまで弱火で炊く。
※蓋がない場合や水分が飛びすぎるようなら適度に水を加える。
- 3 鶏肉または豚肉を一口サイズにカットする。
- 4 各野菜も掃除してカットする。
- 5 鍋にバターを入れ、ブロッコリー以外の具材を色づけないようにソテーする。適量の塩で下味をつける。
- 6 白ワインを加え強火で沸かしアルコールを飛ばし、水を 100 cc加え、沸いたら弱火にして 10 分程度煮て具材に火を通す。
- 7 具材に火が通ったら、2で作ったホワイトソースを濾しながら加える。（ローリエは取り除く）
- 8 粉末ブイヨン、生クリーム、ブロッコリーを加え、5分程度煮て具合とソースを馴染ませる。
- 9 味見をして塩、水分などを微調整して皿に盛り付ける。

フォカッチャ

【材料】

- ・強力小麦粉・・・180 g
- ・塩・・・3.5 g
- ・ドライイースト・・・5 g
- ・砂糖・・・3.5 g
- ・オリーブオイル・・・20 g
- ・水・・・70 g
- ・牛乳・・・35 g
- ・ハーブ（ローズマリー、バジル）・・・適量（好みに応じて）

【作り方】

- 1 強力粉とハーブはボウルに入れる。
- 2 強力粉とハーブ以外の材料を鍋に入れ火にかけ、人肌程度（40度位）まで温める。
※60度を超えるとイーストは死滅するので注意。生イーストの場合は適材温度が変わる。
- 3 すべての材料を混ぜ合わせ10分程度練ってこしを出す。
- 4 コンロ近くで一次発酵させる。
※目安30分
- 5 軽く空気抜きをして二次発酵をさせる。
※目安30分
- 6 180度のオーブンで18分程度焼く。