

コウさんのおもてなし  
前菜

1

エビのワインビネガー煮



www.IKEA.jp

# 1

## コウさんのおもてなし

### 前菜

# エビのワインビネガー煮

エビをにんにく、白ワイン、オリーブの実、ハーブで煮ます。ピンで刺して食べれば、よりパーティーっぽくいただけると思います。白ワインとイケアのクラッカーを使います。

#### 食材 (分量/2人分)

エビ(殻付き) 10尾  
 玉ねぎのみじん切り 1/8個  
 にんにくのみじん切り 2かけ  
 オリーブオイル 大きじ2

(煮汁)  
 赤唐辛子の小口切り 1本  
 白ワインビネガー 大きじ2  
 砂糖 小さじ1/3  
 水、白ワイン 各1/4カップ  
 塩 小さじ1/2  
 塩、粗挽き黒コショウ 各適宜  
 パプリカパウダー 小さじ1/3  
 グリーンオリーブの実(種なし) 6個

イタリアンパセリ、クラッカー 適宜

#### 作り方

1. エビは殻をむき、背ワタを取って洗い、塩適宜、白ワイン大きじ2(分量外)をもみこんで5分ほどおき、サッと水洗いして水気を抜く。イタリアンパセリは粗く刻む。
2. フライパンにオリーブオイル、にんにくを熱し炒める。香りがたったら玉ねぎを加えて炒め、しんなりしたらエビと煮汁を入れて2分ほど煮る。塩、こしょうで味をととのえ、イタリアンパセリを散らし、クラッカーを添える。

#### VARIANT ヴァリアントクラッカー



¥479

1階 スウェーデンフード  
 マーケットでお求めになれます。



*John Jertets*

#### コウケンテツ プロフィール

大阪府出身。  
 料理研究家である母・李映林の  
 eirin's Kitchenにてアシスタ  
 ントを経験後、2006年に独立。  
 素材の味を生かしたヘルシー  
 なメニューに定評がある。家  
 庭での食のあり方、食を通し  
 てのコミュニケーションを広  
 げる活動に力を入れている。

コウケンテツ  
 スペシャルトークショー

コウさんのおもてなし  
サラダ **2**  
イカのソテーとハーブのサラダ  
アンチョビトマトドレッシング



www.IKEA.jp

# 2 コウさんのおもてなし

## サラダ

# イカのソテーとハーブのサラダ アンチョビトマトドレッシング

イカはさばいてサッと焼き、ルッコラなどのハーブと和えます。  
あとはアンチョビ、オリーブオイル、トマトのドレッシングをかけていただきます。

### 食材（分量/2人分）

するめいか	1ばい
ルッコラ、ミックスリーフ、クレソン	適宜
ブラックオリーブ	3個
塩、粗挽きこしょう	各少々
にんにくのみじん切り	1かけ
オリーブオイル	大さじ1
(ドレッシング)	
アンチョビ	2~3枚
オリーブオイル	大さじ1
トマト	1/2個

### 作り方

1. イカはさばいて幅1cmの輪切りにし、足は1本ずつに分け、塩、こしょうをふる。アンチョビはみじん切りにし、トマトは1cm角に切る。ブラックオリーブは3~4等分に切る。クレソンは3~4cmに切る。
2. フライパンにオリーブオイル大さじ1を熱してイカを炒め、色が変わったら、取り出す。続けてオリーブオイル大さじ1を足してにんにく、アンチョビ、トマトをさっと炒める。炒めたイカ、ドレッシングは、冷蔵庫で冷ましておく。
3. イカ、ルッコラ、ミックスリーフ、クレソン、ブラックオリーブをさっと合わせて器に盛り、トマトドレッシングをかける。



コウケンテツ  
スペシャルトークショー



コウケンテツ プロフィール

大阪府出身。  
料理研究家である母・李映林の  
eirin's Kitchenにてアシスタ  
ントを経験後、2006年に独立。  
素材の味を生かしたヘルシー  
なメニューに定評がある。家  
庭での食のあり方、食を通し  
てのコミュニケーションを広  
げる活動に力を入れている。



コウさんのおもてなし  
3  
パスタ  
スモークサーモンのクリームパスタ



www.IKEA.jp

# 3 コウさんのおもてなし

## パスタ

# スモークサーモンのクリームパスタ

スモークサーモン、トマト、生クリームを使ったシンプルなパスタ。仕上げに粉チーズ、ディルを散らします。こちらはイケアのスモークサーモンを使います。

### 食材 (分量/2人分)

スパゲティ	140g
スモークサーモン	6切れ
バター	20g
ディル	適宜
生クリーム	1カップ
パルメザンチーズのすりおろし	大さじ2
塩、粗びき黒こしょう	各適宜
オリーブオイル	大さじ1

### 作り方

- 鍋に1.5リットルの湯を沸かして塩大さじ1を加え、スパゲティを袋の表示より1分短めにゆではじめる。スモークサーモンは幅1cmに切る。ディルは葉を摘む。
- フライパンにオリーブオイル、バターを熱してとかし、サーモンをさっと炒める。香りが立ったら、生クリームを加えて2分ほど煮詰め、塩、こしょうで味をととのえる。
- スパゲティがゆであがったら湯を切って2のフライパンに入れ、すりおろしたチーズを加えて全体からめる。器に盛り、フライパンに残ったソースをかけ、ディルを散らす。

### LAX スモークサーモン



¥759

1階 スウェーデンフード  
マーケットでお求めになれます。



コウケンテツ  
スペシャルトークショー



*Koh Kenta*

コウケンテツ プロフィール

大阪府出身。  
料理研究家である母・李映林の  
eirin's Kitchenにてアシスタ  
ントを経験後、2006年に独立。  
素材の味を生かしたヘルシー  
なメニューに定評がある。家  
庭での食のあり方、食を通し  
てのコミュニケーションを広  
げる活動に力を入れている。



コウさんのおもてなし **4**  
メイン  
マッシュポテトのフィッシュグラタン



[www.IKEA.jp](http://www.IKEA.jp)

# 4 コウさんのおもてなし

メイン

## マッシュポテトのフィッシュグラタン

こちらは、スウェーデンらしくじゃがいもをたっぷり使った豪華なグラタンです。具は、たら、帆立などの海の幸をふんだんに。野菜は玉ねぎ、ほうれん草など。ホワイトソースにレモン、マスタード、パセリをたっぷり使うので、さっぱり食べられます。シーフードのホワイトソースにマッシュポテトをのせてオープンで焼き上げます。カリカリの食感のポテトの生地がおいしいです。

### 食材（分量/2人分）

たらの切り身	2切れ
帆立て貝柱	3個
じゃがいも	2個
玉ねぎのみじん切り	1/4個分
ほうれん草	1/2束
ゆで卵	1個
生クリーム	150ml
パルメザンチーズのすりおろし	大さじ3
オリーブオイル	大さじ2
レモン汁	1/2個
粒マスタード	大さじ1/2
塩、粗挽き黒こしょう	各適宜
イタリアンパセリのみじん切り	大さじ1

### 作り方

1. じゃがいもは皮つきのままたっぷりの水から30分ほどゆでる。熱いうちに皮をむいてボールに入れ、なめらかになるまでつぶして、塩、粗びき黒こしょう、オリーブオイル大さじ1を加えて混ぜ合わせる。
2. ほうれん草は塩少々を加えた熱湯で1分ほどゆで、冷水上らせて水気をしぼり3cmに切る。たらは幅2cmに、帆立て貝柱は4〜6等分に切り、塩、粗挽きこしょうをふる。ゆで卵は粗みじんに切る。
3. フライパンにオリーブオイル大さじ1を熱し、玉ねぎをしんなりとするまで炒める。生クリームを加えて沸騰したら火を止め、チーズ、レモン汁、粒マスタード、パセリ、塩、粗びき黒こしょうを加えて混ぜ合わせる。
4. ボールにほうれん草、たら、帆立て貝柱、卵を入れ、3を加えて混ぜ合わせる。グラタン皿に流し入れ、1のじゃがいもをのせて平らに広げ、220℃に熱したオープンで焼き色がつくまで20分ほど焼く。



コウケンテツ  
スペシャルトークショー



コウケンテツ プロフィール

大阪府出身。  
料理研究家である母・李映林の  
eirin's Kitchenにてアシスタ  
ントを経験後、2006年に独立。  
素材の味を生かしたヘルシー  
なメニューに定評がある。家  
庭での食のあり方、食を通し  
てのコミュニケーションを広  
げる活動に力を入れている。



コウさんのおもてなし  
デザート **5**  
リンゴンベリージャムのグラニテ



[www.IKEA.jp](http://www.IKEA.jp)

# 5 コウさんのおもてなし デザート

## リンゴンベリージャムのグラニテ

イケアのリンゴンベリージャムを水でのぼして冷凍庫でシャーベット状に固めます。グラスなどの器に盛って、マスカルポーネチーズのクリームをのせ、ミントの葉をちらします。

### 食材 (分量/2人分)

リンゴンベリージャム	大さじ4
レモン汁	大さじ1
水	1カップ
マスカルポーネチーズ	50g
生クリーム	50ml
グラニュー糖	大さじ2
ミント	適宜

### 作り方

1. 鍋にジャムと水を入れて火にかけ、煮たつ直前まで混ぜ、火を止める。レモン汁を加えてさっと混ぜ、粗熱をとる。
2. ステンレスのバットに1を流し入れ、ラップをかけて冷凍庫で1時間ほど冷やし固める。いったん取り出してフォークなどでかきまぜる。同様にしてあと2回ほど混ぜる。
3. 生クリーム、砂糖を泡立て、マスカルポーネチーズを加えてさらに混ぜる。器に2をすくってのせ、チーズクリームをのせて、ミントを添える。

### RÄRÖRDA LINGON リンゴンベリージャム



¥399

1階 スウェーデンフード  
マーケットでお求めになれます。



コウケンテツ  
スペシャルトークショー



*Kouta Kengetsu*

コウケンテツ プロフィール

大阪府出身。  
料理研究家である母・李映林の  
eirin's Kitchenにてアシスタ  
ントを経験後、2006年に独立。  
素材の味を生かしたヘルシー  
なメニューに定評がある。家  
庭での食のあり方、食を通し  
でのコミュニケーションを広  
げる活動に力を入れている。