



浦村かきを使った 牡蠣のグラタン

フランス料理 ドーファン・イーヴル 菌浦シェフ伝授！

牡蠣・野菜の旨みが詰まった「牡蠣のグラタン」
本格的にベシヤメルソースで美味しいグラタンを作ろう！
残り野菜簡易ラタトゥイユも一緒に作って食卓を華やかに！



牡蠣のグラタンは予約すればお店で
召し上がれます

フランス料理 ドーファン・イーヴル
伊勢市宮後2-2-1ヒシダビル2F
ランチタイム：12:00～14:30
ディナータイム：18:00～24:00
(フード22:30L. O)
定休日：毎週月曜日
電話：0596-23-7577
※商店街の駐車場をご利用下さい

材料4人分

牡蠣	16ヶ
マカロニ	60g
チーズ	適量
人参	1本
玉ねぎ	1/2ヶ
ブロッコリー	1ヶ
カブ	適量

ベシヤメルソース






牛乳	700g
バター	50g
小麦粉	50g
ナツメグ	少々
塩・こしょう	適量






下処理

- ・玉ねぎ&人参・・・1cmほどのさいの目切り
- ・ブロッコリー・・・1房に分けて
- ・カブ・・・くし形切り
- ★上記の野菜を軽く塩茹でする
 - ※ブロッコリーは、塩茹での後、彩りキレイにするため、「冷水にさます」
- ★マカロニ・・・購入時の袋に表記されている時間通り茹でて下さい。

ベシャメルソースの作り方

1	牛乳を沸騰直前まで温める ※周りに泡が出てきたらOK	
2	バターを鍋に入れ、木ベラでかき混ぜながら溶かす(強火) ↓ 溶けてきたら火を弱める ↓ ほとんど溶けたら火を止める ※火を止めてもかき混ぜ続ける	
3	小麦粉をふるって鍋に入れる ↓ 火を止めた状態で混ぜる ↓ 強火にかける 周りがプクプクしてきたら、そこから10秒間かき混ぜる	 
4	火を止めた状態 牛乳を少量ずつ入れてかき混ぜる ※最初の数回は、特に少なく	 
5	最後の牛乳を入れたら強火にかける ナツメグ→塩・こしょうを入れ、少しとろみがつくまでかき混ぜる ※底が焦げやすいので底からかき混ぜる	
6	裏ごしをする	
7	すぐ作らない場合は 落とし蓋のようにラップをして氷水で冷やす するとダマになったり、膜を防ぐ事ができる	

8	<p>牡蠣を水洗いした後、 大根おろしで洗うと 牡蠣の洗にくい所の汚れも取れる ↓ 水で洗い流し、水気を取る</p>	
9	<p>牡蠣をバターで軽くソテーする そして塩を少々振りかける</p>	
10	<p>野菜・マカロニ・ベシャメルソース・チーズを盛り付けて 溶かしバターをかける ↓ オーブンで200℃ 8～12分加熱する</p>	

残り野菜の簡易ラトウイユ



フランス料理 ドーファン・イーヴル 菌浦シェフ伝授！

残った野菜で作ろう「簡易ラトウイユ」
ハーブのよい香り！彩りもキレイなお料理です！
メインの牡蠣のグラタンと一緒にいかがですか？



フランス料理 ドーファン・イーヴル
伊勢市宮後2-2-1ヒシダビル2F
ランチタイム：12:00～14:30
ディナータイム：18:00～24:00
(フード22:30L. O)

定休日：毎週月曜日
電話：0596-23-7577

※商店街の駐車場をご利用下さい

材料4人分

エルブ・ド・プロヴァンス

※フランスのプロヴァンス地方でよく使われる様々なハーブをブレンドしたもの
※もしない場合は、タイム、オレガノ、バジル、ミントなどで代用します
※タイムはぜひ加えて下さい
※カルディオンラパーク店で取り寄せできます (TEL0596-36-2110)



← エルブ・ド・プロヴァンス

ブロッコリーの茎	適量
----------	----

パプリカ赤・黄	適量
---------	----

トマト	1ヶ
-----	----

玉ねぎ	1/4ヶ
-----	------

にんにく	小 1カケ
------	-------

きぬさや	適量
------	----

カブの茎	適量
------	----



下処理

- ・ブロッコリーの茎・・・皮をむいて塩茹でして、冷水に浸す
- ・パプリカ・・・さいの目切り
- ・玉ねぎ・・・スライス
- ・トマト・・・湯剥きして、一口大に切る
- ・にんにく・・・みじん切りorスライス
- ・きぬさや&カブの茎・・・塩茹でして、冷水に浸す



ベシャメルソースの作り方

1	※トマトソースを作る オリーブオイルを温めてから、にんにくを入れて 香りが出てきたら玉ねぎを入れて炒める	
2	トマトを加え、炒める	
3	塩・コショウ少々ふりかける ↓ エルブ・ド・プロヴァンスを加える	
4	フライパンで軽くパプリカを炒めて 塩・こしょう少々して、トマトソースに加える	
5	ブロッコリーの茎を軽く炒めて、塩コショウして、 トマトソースの方へ	
6	(すぐ火が通る)きぬさや・カブの茎は、 そのままトマトソース鍋へ →少し炒めたら出来上がり	