

クリンスイ旬のレシピ

ホテルのシェフに教えてもらう簡単レシピ

ご家庭にある素材で手軽に作れるレシピを毎月ご紹介している「クリンスイ旬のレシピ」。今月は、ホテルのすべての厨房でクリンスイの浄水器を使用しているザ・プリンス パークタワー東京の「ロビーラウンジ(ラウンジ・バー)」が登場！シェフの小林功明さんから、あっという間に作れる簡単でヘルシーなレシピを教えてくださいました。シェフ伝授の本格的な味をご家庭でぜひお試しください！



小林功明さん



■材 料 (4人分)

01 りんごとオレンジ、レタスのミックスジュース

りんご : 1個
オレンジ : 1個
レタス : 250g
クリンスイの水 : 180cc
レモン汁 : 30cc

02 クリンスイを使ったバターライスと小海老と野菜のピラフ

バターライス : (生米 : 600g / バター : 40g)
小海老 : 24匹
クリンスイの水 : 600cc
トマト : (大き目のサイコロカット) 2/1ヶ分強
塩 : 4g
きゅうり : (輪切り) 18枚
レタス : 適量
生姜 : (千切りにして水にさらす) 1/2片
タレ : (醤油・みりん・酒 各 10cc を合わせておく)

おいしいご飯を炊くコツは、おいしい水から。そしておいしいドリンクを作るのも、ベースとなる水が大切です。今回教えていただいたのはクリンスイのお水と野菜をたっぷり使ったとってもヘルシーで簡単なレシピ。カラダにも美容にも良さそうな2品です。さわやかな彩りも素敵ですね。*ご紹介するレシピは「ロビーラウンジ(ラウンジ・バー)」ではご提供していません。

■りんごとオレンジ、レタスのミックスジュースの作り方



1. りんごは芯を除き、皮付きのままちょう切りにスライスする。



2. オレンジは皮をむき果肉だけにする。



3. ミキサーに1と2、手でちぎったレタス、クリンスイの水を入れ、なめらかになるまで回す。



4. お好みでレモン汁を加え、冷蔵庫でよく冷やして完成！

■クリンスイを使ったバターライスと小海老と野菜のピラフの作り方



1. きゅうりは小口切り、トマトはさいの目切り、生姜は千切り、レタスは食べやすい大きさに手でちぎっておく。



2. バターライスの材料を炊飯器で炊き(少し固めに炊く)炊き上がったバターライスはほぐして荒熱を取る。



3. 小海老に塩・こしょうをして炒める、8分位火が通ったら、バターライス750gを入れて炒める。



4. 塩・こしょうで味をととのえ、トマト、きゅうり、レタス、生姜を加え、合わせタレを全体にふりかけ、さっと炒めて仕上げる。



5. 皿に盛り付け、彩りにパセリなどを添えて完成。(お好みですりゴマなどを振ってもおいしくいただけます)

達人のワンポイントアドバイス

達人に聞きました！

「水」は調味料のひとつです！！

“料理のおいしさを引き出すのは、おいしい水あってこそ。水はこだわるべき調味料”と考えています。今回は特に水の良さが関係する“ごはん”と“飲み物”を紹介しました。ふっくらとしたつややかなおいしいご飯を炊くには、**いい水を使うことが一番です**。そしてできれば、ご飯を炊く水だけでなく、洗米する水にも気を使っていただきたいですね。お米は乾燥しているので、最初の段階で一気にお水を吸い込みます。ですから、捨てる水ではありますがとき水をおいしい水に変えるだけで、ご飯はもっとおいしくなります。また、コーヒーや紅茶はもちろん、野菜や果物を使ったフレッシュジュースを作る時は素材のおいしさを引き出すためにも、**ベースとなるお水にこだわるのは必須**。素材そのもののクリアな味が楽しめると思います。

