

CONF × 広沢京子 オリジナルコラボメニュー公開中 ♪

お気軽にお問い合わせください。  
TEL 092-291-0231  
〒812-0018 福岡市博多区住吉2-20-14



## プロフィール profile



### 広沢京子 フードコーディネーター

1975年千葉県生まれ  
大阪あべの辻調理師専門学校卒業、飲食  
店経験の後フードスタイリストのアシ  
スタントを経て独立。  
雑誌、書籍、広告等で食のレシピ制作か  
らスタイリングを手掛ける。又、foodイ  
ベント、飲食店のプロデュース等幅広く  
活動。2009年より拠点を東京から福岡  
に移す。著書に「家だからいっぱい野菜」  
(幻冬舎)、「こうかんぶつぶつ」(millebooks)  
等多数。

もっと詳しく見る >>

公式サイトはこちら □

<http://www.cookluck.com/>

## 広沢京子さんが語るふくのオイル漬「CONF」の魅力♪

「ふく」と言うと、お店で食べるものというイメージがありますが、博多いっしょの「CONF」は食べやすくほぐして

オイル漬けに調味してあるので手軽に家でも楽しめます。そのまま食べてももちろんおいしいですが、

普段のメニューにもちょっと加えるだけで、驚くほど美味しさアップ。

パスタや、サラダ、和え物、炒め物等使い方もいろいろ。そして、プレーンからバジル、中華など味のバリエーションも豊富  
なので、料理のアレンジの幅も広がります。主役にも、調味料のようにも使える「CONF」はおすすめです。



## 和風ポテトサラダ

簡単なのに本格派。マヨネーズいらずの上品ポテサラ。

### ★ 材料(2人分) ★

- コンフ(柚子胡椒) 大さじ1と1/2
- じゃがいも 2こ
- ショウガ 薄切り2枚
- 万能ネギ 2本
- 貝割れ 1/8パック
- 大葉 1/2枚
- 塩 適宜



コンフ(柚子胡椒)使用

### ★ 作り方 ★



- 1 じゃがいもは皮をむき8つ切りに切り、水にさらす。万能ネギは小口に切り、ショウガ・大葉は千切り、貝割れは1cm長さに切り、水にさらす。鍋にじゃがいもと塩を少々、かぶるくらいの水を入れ茹でる。



- 2 じゃがいもに串がすっと通るくらいまで茹でたら、ざるにあげ水気を切り、鍋に戻し入れ、中火にかけながら鍋をゆすって水気をとばす。



- 3 ボールに2のじゃがいも、コンフを加え、水気をよく切った薬味を加えて和える。味をみて必要な場合は塩を少々ふる。

POINT

### 広沢さんの料理のポイント♪

じゃがいもは少し柔らかめにゆでると全体とよくからみやすくなる。薬味はペーパーを使って水気を切り、水っぽくならないように。

TASTE

### 料理の感想

コンフのオイルでしっとりコクのある仕上がりに。薬味野菜と柚子胡椒が程よいアクセントで、サンドイッチにも最適！粉ふきいもをベースにしたシンプルな手順なので、「もう一品欲しい」という時に手軽に作れそう。





コンフ(柚子胡椒)使用

## コンフのさっぱりうどん

さっぱりレモンとコンフのkokで、いつものお出汁がより絶品スープに。

### ★ 材料(2人分) ★

- コンフ(柚子胡椒) 大さじ3
- うどん乾麺(五島うどん) 180g
- 鰹昆布だし 3カップ
- a(薄口しょうゆ:大さじ1、塩:小さじ1、レモン汁:大さじ2)
- 水菜 1株
- 大葉 1枚
- 紫玉ねぎ 1/8こ
- 万能ネギ 2本
- 白いりごま 少々

### ★ 作り方 ★



- 1 うどんは表記通りにゆでる。大葉は千切り、万能ネギは小口切り、水菜は1cm幅に切る。紫玉ねぎは薄切りにし、水にさらし、よく水気を切る。



- 2 鍋に鰹昆布だしを注ぎ、沸騰したらaの材料を加え混ぜ合わせる。



- 3 麺が茹で上がったら水気を良く切って器に入れ、水菜、大葉、紫玉ねぎ、コンフをのせ、2を周りから注ぎ入れ、万能ネギ、ごまを散らす。

POINT

### 広沢さんの料理のポイント♪

冷たいだしで冷麺にも。麺は冷や麦などでもOK  
香葉をたっぷり添えてアジア風にも。

TASTE

### 料理の感想

レモンの酸味がコンフの旨味を絶妙に引き立てて、さっぱりだけど深い味わいに。  
ツルツルさらっと食べられるので、食欲が落ちる夏の日やお酒を飲んだ後にもオススメ。次はぜひ、ひんやり冷やして食べてみたい!



## コンフの和風焼きそば

コンフの旨味を生かした、さっぱり味の塩焼きそばは、薬味たっぷりて大人の味に。

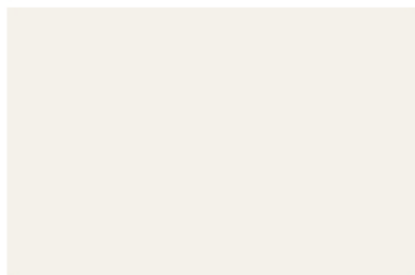
### ★ 材料(2人分) ★

- コンフ(プレーン) 大さじ3(45g)
- 万能ネギ 4本
- みょうが 2本
- ショウガ 薄切り3枚
- 水菜 2株
- 焼きそば 蒸し麺 2玉
- 塩 小さじ1/2
- 湯 大さじ2
- 黒ごま 少々
- ごま油 大さじ1



コンフ(プレーン)使用

### ★ 作り方 ★



1 万能ネギ、水菜は4cm長さ、みょうが、ショウガは千切りにする。

2 フライパンにごま油を熱し、みょうが、ショウガを弱火で炒める。コンフを加え中火で炒める。

3 麺を袋の上からもみほぐし、2に加え、湯を加え箸でほぐしながら炒める。塩を加え、混ぜ合わせ、水菜を加えさっと炒める。黒ごまを少々ふる。

POINT

### 広沢さんの料理のポイント♪

水菜は最後にさっと炒める程度でOK。炒めすぎに注意して。

TASTE

### 料理の感想

シャキシャキの水菜の食感、みょうがやしょうがの薬味の味が、コンフを引き立ててくれます。材料も少なく、作り方もカンタンなので、いつでも作れる定番メニューに！





## ひじきとコンフのサラダ

さっぱりとしたポン酢が、コンフとひじきの美味しさを引き立ててくれる。

### ★ 材料(2人分) ★

- コンフ(プレーン) 大さじ2(30g)
- 芽ひじき 6g
- いんげん 3本
- にんじん 30g
- 昆布だし汁 300cc
- 塩 少々
- ポン酢 小さじ2
- 黒粗挽きこしょう 少々



コンフ(プレーン)使用

### ★ 作り方 ★



- 1 ひじきはたっぷりの水にひたし戻し、ざるにあげ水気をきる。にんじん、いんげんは3cm幅の千切りにする。



- 2 鍋に昆布だし汁、塩、ひじき、にんじん、インゲンをいれ中火にかけ、沸騰したら火を止めそのまま冷ます。



- 3 ボールに水気をきった2、コンフ、ポン酢を入れて混ぜ合わせ、器に盛り黒粗挽きコショウを少々ふる。



- 4 皿に盛ったらできあがり。

POINT

### 広沢さんの料理のポイント♪

コンフの油は軽く切る程度でOK。

TASTE

### 料理の感想

ひじきと言えば、煮物の印象が強かったけど、同じ材料でこんなにも変わるなんて！とビックリ。これならひじきが苦手な人でも、美味しく食べられそう。



## 青梗菜とコンフの炒め物

シンプルなのに、使い方が偏りがちな青梗菜をコンフでバージョンアップ。

### ★ 材料(2人分) ★

- コンフ(中華風味) 大さじ1と1/2
- 青梗菜 2株
- しょうが 薄切り3枚
- 塩、こしょう 各少々
- 酒 大さじ1
- ごま油 大さじ1



コンフ(中華風味)使用

### ★ 作り方 ★



- 1 青梗菜は葉と茎を切り分け、茎は6等分に縦に切り、葉は食べやすい大きさに切る。しょうがは千切りにする。



- 2 フライパンにごま油、しょうがを入れて弱火にかけ、香りがしてきたらコンフ(中華風味)を加え、さっと炒める。



- 3 青梗菜の茎、塩、酒を加え、蓋をして中火で2分蒸し焼きにする。



- 4 蓋を取り、葉を加え炒める。仕上げにごま油を少々(分量外)かける。



- 5 皿に盛ったらできあがり。

POINT

### 広沢さんの料理のポイント♪

青梗菜の茎と葉は火が通る時間が違うので、茎を先に炒めるのを忘れずに。

TASTE

### 料理の感想

ふわっと香るごま油の香ばしさが、食欲をそそります。中華味のコンフが、ピリッとしたちょうどいい辛さに。思わずビールが飲みたくなる一品です。炒め具合がポイントになりそう。





## コンフのペネアラビアータ

2種類のコンフを使って、イタリアンに。パルメザンチーズとの相性も抜群！

### ★ 材料(2人分) ★

- コンフ(青唐辛子) 大さじ2
- コンフ(プレーン) 大さじ2
- 玉ねぎ 1/2個
- ペンネ 140g
- 塩 20g(茹でる用)
- トマトソース 1カップ
- パルメザンチーズ 大さじ1
- 塩、こしょう 各少々
- オリーブオイル 大さじ1



コンフ(青唐辛子)使用

コンフ(プレーン)使用

### ★ 作り方 ★



- 1 玉ねぎはみじんぎりに。鍋に2リットルの湯を沸かし、塩を20g入れ、ペンネを表記時間通り茹でる。フライパンにオリーブオイル大さじ1を熱し、玉ねぎを加え、中火弱でしんなりするまで炒め、コンフ(青唐辛子、プレーン)を加えて炒める。

- 2 トマトソースを加えて一煮立ちさせ、味をみて塩を少々加える。茹で上がったペンネ、パルメザンチーズを加えてよくあえる。

- 3 器に盛り、こしょうをふる。

POINT

### 広沢さんの料理のポイント♪

2種類のコンフを使って、好みの辛さに調節してみてください。

TASTE

### 料理の感想

2種類のコンフを使うことで辛さを調節できます。アラビアータの単調な味のイメージがコンフを加えることでまた違った味わいに。ディナーにもランチにも主役になれそう。

## コンフコロッケ

ホクホクのじゃがいもにコンフの旨味がしみ込んでジューシーな味わい。

### ★ 材料(2人分) ★

- コンフ(プレーン) 大さじ4
- ジャガイモ(男爵) 3個
- 塩 小さじ1/4
- 万能ネギ 6本
- 卵 1個
- 薄力粉 適宜
- パン粉 適宜
- 揚げ油 適宜



コンフ(プレーン)使用

### ★ 作り方 ★



- 1 ジャガイモは皮ごと鍋に入れ、すっかりかぶるくらいの水、塩小さじ1(分量外)を入れ、茹でる。万能ネギは小口に切る。



- 2 串がすっと通ったら、熱いうちに皮をむき、つぶす。コンフ(プレーン)、塩、万能ネギを加え混ぜ合わせ、冷ます。



- 3 4等分に丸くまとめ、粉、溶いた卵、パン粉の順で衣をつける。中温の油できつね色になるように揚げる。



- 4 皿に盛ったらできあがり。

POINT

### 広沢さんの料理のポイント♪

熱いうちにじゃがいもをつぶし、コンフと合わせると味がよく馴染みます。

TASTE

### 料理の感想

サクッと揚がったコロッケは、コンフの旨味が閉じ込められた濃厚な味わい。たっぷりの万能ネギがコンフのおいしさをより引き立ててくれます。冷めても美味しくいただけます。



## コンフだし巻き卵

朝食やお弁当のおかず、そして酒の肴にも。いつでも食べたい定番メニュー

### ★ 材料(2人分) ★

- コンフ(博多味) 大さじ2
- 卵 4個
- かつおだし汁 大さじ2
- 薄口しょうゆ 小さじ1



コンフ(博多味)使用

### ★ 作り方 ★



- 1 卵をときほぐし、コンフ(博多味)を加え、冷めだし汁、薄口しょうゆを加えませあわせる。



- 2 卵焼き機を中火で熱し、油をしみ込ませたペーパーで隔までふき、1を1/3入れ、手前に巻き、裏に移して、油のペーパーで再度ふき、残りの卵液1/2量ずつ流し、手前に巻き、残りも同じように焼く。



- 3 まな板に移し、キッチンペーパーをのせ、手で軽く押さえ、熱いうちに形を整える。



- 4 皿に盛ったらできあがり。

POINT

### 広沢さんの料理のポイント♪

火は弱火でなく中火で。  
流した卵がぶくぶくしてきたら巻いていくサインです。

TASTE

### 料理の感想

卵とだしのまるやかな味わいのだし巻き卵に、ふくの旨味とピリッとした明太子がアクセントに。ご飯のおかずにも、お酒の肴にも、いつでも食べたい定番の一品です。

## コンフしゅうまい

コンフの旨味とジューシーな肉汁が、食欲をそそる一品。

### ★ 材料(2人分) ★

- コンフ(プレーン) 40g
- 豚ひき肉 200g
- 玉葱 120g
- れんこん 60g
- 塩 小さじ1/4
- しょうゆ 大さじ1/2
- 片栗粉 大さじ3
- シュウマイの皮 12枚



コンフ(プレーン)使用

### ★ 作り方 ★



- 1 玉葱、れんこんは5mm角に切り、れんこんは酢水にさらし水気を切る。片栗粉をまぶし、豚ミンチに加えて粘りが出るまでよく混ぜる。



- 2 コンフのオイルをよく切って1に加え、塩、しょうゆを加えよく混ぜあわせる。



- 3 2を12等分に分け、しゅうまいの皮で包む。



- 4 オープンシートをせいろの大きさにあわせて切り、数箇所穴を空けてからせいろに敷く。シュウマイを並べ、蒸気のあがった鍋にのせ、強火で5分間蒸したら出来上がり。

#### しゅうまいの包み方

利き手で無い方の親指と人さし指で輪っかを作り、その上にシュウマイの皮をのせる。具をのせて、輪っかにスプーンなどで押し込みながら包み、口をすぼめて表面はスプーンなどで平らにし、パットの平らなところに置き、形を整える。

#### POINT

#### 広沢さんの料理のポイント♪

できあがり油っぽくならないようするためには、コンフのオイルをよく切ること。

#### TASTE

#### 料理の感想

ふっくらジューシーな味わいとふぐの旨味がいっしょになって絶妙な美味しさ。アツアツを辛子醤油につけると、お酒にもご飯にも。



## 明太コンフチャーハン

手軽にプロの味が楽しめて、ボリューム満点。ランチや夜食にもぴったり。

### ★ 材料(2人分) ★

- コンフ(博多味) 60g
- 卵 2個
- 長ねぎ 1/2本
- さはん どんぶり2杯分
- 万能ネギ 2本
- 塩 小さじ1/4
- こしょう 少々
- コンフ(博多味)のオイル 大さじ1



コンフ(博多味)使用

### ★ 作り方 ★



- 1 長ねぎはみじん切り、万能ネギは小口に切る。  
フライパンにコンフ(博多味)のオイルを入れて強火で熱し、溶いた卵を加え炒める。



- 2 卵が半熟状態になった所でご飯を入れて木べらでほぐすように炒める。



- 3 2にコンフ(博多味)、長ねぎを入れ、塩、こしょうを加えて全体を混ぜ合わせながら手早く炒める。



- 4 皿に盛り、万能ネギをちらしたら出来上がり。

POINT

### 広沢さんの料理のポイント♪

半熟卵の上にご飯をのせて炒めるのが、ご飯がバラバラに仕上がるコツ。

TASTE

### 料理の感想

辛子明太子の味がアクセントになって、ひと味違ったチャーハン。  
シンプルなのに奥が深い味わい。



コンフ (プレーン) 使用

## コンフと空豆のスティック春巻き

そら豆の甘さ、コンフの旨味、チーズのkokoroの三味一体がたまらない！

### ★ 材料 (6本分) ★

- コンフ(プレーン) 大さじ2(30g)
- 空豆 むき身 90g
- ピザ用チーズ(細かいもの) 12g
- 春巻きの皮 3枚
- a(薄力粉：大さじ1/2、水：大さじ1/2)
- 揚げ油 適宜

### ★ 作り方 ★



- 1 鍋に湯を沸かし、塩を少々入れ空豆をくわえ柔らかめに茹でる。  
茹だったら、皮を剥き、ボールに入れフォークでかるくつぶす。



- 2 軽く油を切ったコンフを1に加え、混ぜ合わせる。



- 3 春巻きの皮を三角になるように、半分に切る。



- 4 底辺を手前におき、手前の真ん中に2を1/6細長くのせ、チーズを1/6のせる。左右を折り、キュッときつめに巻き、巻き終わりにaを混ぜ合わせた物を塗り、しっかり止める。



- 5 中温の油で、きつね色になるまで揚げる。



- 6 皿に盛ったらできあがり。

POINT

### 広沢さんの料理のポイント♪

春巻きを巻く時に、水に溶いた小麦粉でしっかりつけるのがポイント。

TASTE

### 料理の感想

カリッと揚がった春巻きをひと口食べると、とろ〜りチーズといっしょに春の味が口いっぱいに広がります。  
お酒のおつまみや、みんなが集まるパーティーにも、フィンガースナックとして活躍してくれそう。





## コンフと筍の中華炒め

ごはんのせて丼にしたり、豆腐のせたり、レタスに巻いて食べても！

### ★ 材料(2人分) ★

- コンフ(中華風味) 大さじ2(30g)
- 長ねぎ 5cm長さ
- ショウガうすぎり 3枚
- 筍(下ゆでしたもの、水煮) 100g
- a(醤油：大さじ1、酒：大さじ1、砂糖：小さじ2)
- ごま油 大さじ1



コンフ(中華風味)使用

### ★ 作り方 ★



- 1 筍は細ぎり、長ねぎ、しょうがはみじん切りにする。  
フライパンにごま油をいれ、長ねぎ、しょうがを弱火で炒める。



- 2 香りがしてきたらコンフを加え中火弱で炒め、筍を加え炒める。



- 3 aを加え中火で水分を飛ばしながら炒める。水分がなくなったらOK。



- 4 皿に盛ったらできあがり。

POINT

### 広沢さんの料理のポイント♪

筍を炒める前に、コンフと長ねぎ、しょうがを絡ませておくと味がまとまります

TASTE

### 料理の感想

コンフの中華味が、筍の独特のえぐみを和らげてくれます。ごま油の香ばしさが、食欲をそそる一品に。ビールのおつまみにも、ご飯のおかずにもなるスグレモノな一品。

## コンフのピースご飯

春は、やっぱりピースご飯。コンフをプラスするだけでおもてなしの一品に。

### ★ 材料(2、3人分) ★

- コンフ(プレーン) 大さじ3(45g)
- グリンピース 50g
- 米 2合
- 塩 小さじ1/2
- 酒 小さじ1
- 水 360cc



コンフ(プレーン)使用

### ★ 作り方 ★



- 1 米はといて、水に浸し30分おき、ざるにあげ30分おく。コンフはギュッと押して油を良く切る。



- 2 鍋に米、グリンピース、コンフ、塩、酒、水をいれ、中火にかけて沸騰したら弱火にして10分炊き、火を止め10分蒸らす。蒸らし終わったら軽くしゃもじで混ぜる。



- 3 皿に盛ったらできあがり。

POINT

### 広沢さんの料理のポイント♪

お米に入れる前に、コンフの油をしっかりと切ることがポイント。

TASTE

### 料理の感想

いつものピースご飯が、ふぐの旨味がたっぷりしみ込んでひと味違う味わいに。残ったご飯は冷めてもおいしいので、おにぎりにしたり、出汁をいれてお茶漬けにしても美味しそう。



## 夏野菜のおろし柚子胡椒あえ

さっぱり大根おろしにコンフのkokをプラス。目でも楽しめるカラフルなさちそう。

### ★ 材料(2人分) ★

- コンフ(柚子胡椒) 大さじ2~3
- ししとう 6本
- かぼちゃ 1/8こ
- 赤パプリカ 1/2こ
- 大根 1/4本
- 薄口しょうゆ 小さじ1
- 揚げ油 適宜
- 塩 少々



コンフ(柚子胡椒)使用

### ★ 作り方 ★



- 1 ししとうはへたを取り、ようじで数カ所穴をあける。カボチャは1cm幅のくし切りに切り、半分に切る。赤パプリカは2cm幅に切る。大根はすりおろす。

- 2 中温の油で野菜を揚げ、塩を少々ふり、器に並べる。

- 3 大根おろしを軽くしぼり水気を切り、コンフと薄口しょうゆを加え混ぜ合わせ、2に盛る。

POINT

### 広沢さんの料理のポイント♪

大根おろしの水気を軽く切ることで水っぽくならず仕上がる。  
水を切りすぎてしまうとボソボソになってしまうので注意。  
揚げたてに塩を少々することで野菜の甘みをひきたたせる。

TASTE

### 料理の感想

薬味の定番・大根おろしが、旨味たっぷりの和風ソースに！  
ジューシーな素揚げ野菜との相性が抜群です。  
アスパラ、れんこん、きのこなど、季節ごとに野菜を変えて、旬の美味しさを楽しめそう。



## ズッキーニとコンフの簡単和え物

あと一品欲しい時に、ササッと作れて見た目も爽やか。バジル味のコンフは調味料としても大活躍。

### ★ 材料(2人分) ★

- コンフ(バジル風味) 20g
- ズッキーニ 1本
- 塩 小さじ1/4
- レモン汁 大さじ1



コンフ(バジル風味)使用

### ★ 作り方 ★



- 1 ズッキーニをスライサーでスライスし塩を加えて、少ししんなりするまでもみ、手で軽く水気をしぼる。



- 2 1にコンフ(バジル風味)とレモン汁を加えてよく和える。



- 3 皿に盛ったらできあがり。

POINT

### 広沢さんの料理のポイント♪

ズッキーニを塩揉みすることでしんなりさせ、よく水気をきる。水っぽくならないように気をつけて。

TASTE

### 料理の感想

さっぱりしているのにコクがある。暑い夏の日でもこれならたくさん食べられそう。





## 夏野菜とゴーヤのコンフ炒め

ほろ苦いゴーヤがコンフの旨味をより際立たせてくれる。ボリューム満点なのにヘルシーな一皿。

### ★ 材料(2人分) ★

- コンフ(青唐辛子) 40g
- ゴーヤ 1/4本
- ししとう 4本
- いんげん 4本
- みょうが 2本
- コンフ(青唐辛子)のオイル 大さじ1
- しょうゆ 大さじ1/2
- 水 大さじ1
- 塩、黒こしょう 各少々



コンフ(青唐辛子)使用

### ★ 作り方 ★



- 1 ゴーヤは中わた(種の部分)をスプーンで取り除き5mmくらいの厚さに切る。ししとうは半分に斜めに切り、いんげんは3cmの長さに切り、みょうがは縦に薄切りにする。



- 2 コンフ(青唐辛子)のオイルをフライパンに入れ中火で熱し、ミョウガ以外の野菜を入れ塩を少々ふり炒め、コンフ(青唐辛子)、みょうがを加える。



- 3 水を加え蓋をして1分蒸し焼きにし、火が通ったら、しょう油を加えざっと炒め、仕上げに黒こしょうをふる。



- 4 皿に盛ったらできあがり。

POINT

### 広沢さんの料理のポイント♪

蒸し焼きすることで、炒めすぎないで火を通すことができる。

TASTE

### 料理の感想

コンフと野菜に絡んだ香ばしい醤油の香りが食欲をそそる。ゴーヤが苦手な人もこれなら美味しく食べられそう。

## コンフ冷麺

トマトと中華味のコンフは相性もぴったり。いつもの冷麺もアイデアひとつでこんなに変わる！

### ★ 材料(2人分) ★

- コンフ(中華風味) 40g
- ミディアムトマト 2個
- なす 1本
- 酢 大さじ1
- しょうゆ 大さじ1
- 砂糖 小さじ1
- 白いりごま 少々



コンフ(中華風味)使用

### ★ 作り方 ★



- 1 トマトはへたをくり抜き、熱湯に1分ほどくぐらせ、氷水にとり皮をはぎ2cm角に切る。



- 2 茄子は皮を剥いて茹で、串が通るくらいになったら冷水にとり、手で割きペーパーで水気を切る。



- 3 ボールに1、2を入れコンフ(中華風味)、酢・しょうゆ・砂糖を加えてよく和え、冷蔵庫で冷しておく。



- 4 中華麺をゆでて冷水で洗い、ざるにあげて手でキュッと押さえるように水気をよく切る。



- 5 3に4を加えよく和える。



- 6 器に盛り、白いりごまをふる。

POINT

### 広沢さんの料理のポイント♪

水っぽくならないように、中華麺をよく水切りすること。

TASTE

### 料理の感想

ピリッとした中華味コンフの辛さがトマトや茄子などの夏野菜にぴったり。酸味と辛味のバランスが絶妙。



## きのこのマリネサラダ

爽やかな酸味が、きのこのおいしさを引き立ててくれる秋の味わい。

### ★ 材料(2人分) ★

- コンフ(バジル風味) 大さじ2
- シイタケ 2枚
- しめじ 1/2パック
- エリンギ 2本
- 玉ねぎ 1/8個
- レモン汁 大さじ1
- 塩 小さじ1/4
- 黒あらびきこしょう 少々
- オリーブオイル 大さじ1



コンフ(バジル風味)使用

### ★ 作り方 ★



- 1 シイタケは4等分に切り、エリンギは縦に4等分にした後、2cm幅に切る。しめじはバラバラにほぐす。玉ねぎはみじん切りにする。



- 2 フライパンにオリーブオイルを熱し、1を入れ中火で炒め塩を少々ふる。



- 3 ボールに玉ねぎ、レモン汁、塩、コンフ(バジル風味)を加え混ぜ合わせ、2を加えよくあえる。



- 4 器に盛り、黒あらびきこしょうを少々ふる。

POINT

### 広沢さんの料理のポイント♪

炒めたきのこはアツアツのうちに調味料と和えると、味がよく馴染みます。

TASTE

### 料理の感想

できたてのアツアツも美味しくいただけますが、冷蔵庫で冷ましてブルスケッタにしても良さそう！

## ごぼうのペペロンチーノ pasta

シャキッとしたごぼうの歯ごたえがたまらない和のペペロンチーノ。

### ★ 材料(2人分) ★

- コンフ(青唐辛子) 大さじ2
- ごぼう 1/2本
- ニンニク 1かけ
- スパゲッティニ 180g
- パセリ 適宜
- 塩、黒あらびきこしょう 各少々
- オリーブオイル 大さじ2



コンフ(青唐辛子) 使用

### ★ 作り方 ★



- 1 ごぼうはさがぎにし、10分ほど水にさらして、しっかり水気を切っておく。ニンニク、パセリはみじん切りにする。スパゲッティニは鍋に2Lの湯を沸かし、塩大さじ1を入れ、表記時間より1分早めにゆでる。



- 2 フライパンにオリーブオイル、ニンニクを入れ弱火にかけ、傾けてオリーブオイルにニンニクが漬かるようにして、炒める。



- 3 香りがしてきたらごぼう、コンフ(青唐辛子)を加え中火で炒める。ごぼうがかりっとしてきたら、パスタのゆで汁を100cc加え良く混ぜあわせる。



- 4 茹で上がったパスタを3に入れ、よくあえ、味をみて塩を加える。



- 5 黒あらびきこしょう、パセリのみじん切りをふる。

POINT

### 広沢さんの料理のポイント♪

細かく刻んだニンニクは、熱する前のオリーブオイルに入れるのが、ペペロンチーノのポイントです。

TASTE

### 料理の感想

いつものペペロンチーノに、ごぼうとコンフをプラスするだけで、和風の味わいが楽しめます。シャキッとした歯ごたえも楽しめる秋味パスタ。



## なすとコンフのタルティーヌ

秋なすのおいしさとコンフは、相性抜群！パンやバケットといっしょに。

### ★ 材料(2人分) ★

- コンフ(プレーン) 大さじ2
- なす 1本
- グリーンオリーブ(種無し) 3粒
- ライ麦パン 2枚(カンパーニュやバケットでも)
- ベビーリーフ 適宜



コンフ(プレーン)使用

### ★ 作り方 ★



- 1 なすは縦半分に切り、ホイルにくるんで200℃のオーブンで30分焼く。



- 2 茄子の身をくり抜き、包丁で細かく刻む。グリーンオリーブも細かく刻み、合わせてペースト状になるように細かく刻む。



- 3 ボールに2、コンフ(プレーン)を入れ、よく混ぜあわせる。



- 4 パンに塗って、トースターで5分焼く。



- 5 皿に盛り、食べやすい大きさに切って、ベビーリーフをちらしたらできあがり。

### POINT 広沢さんの料理のポイント♪

なすはペースト状になるまで包丁で丁寧に刻むこと。



### TASTE 料理の感想

出来上がったタルティーヌをカンパーニュにのせて焼き上げることで、香ばしくて豊かな味わいが楽しめます。食事のシーンにあわせて、朝食にも、ちょっとしたパーティなどのおつまみにも。

## 温野菜のサラダ

いつもの温野菜サラダにひと味工夫で、彩り鮮やかな冬の定番に。

### ★ 材料(2人分) ★

- コンフ(バジル風味) 大さじ1と1/2
- カリフラワー 50g
- ブロッコリー 50g
- ジャガイモ(メークイン) 2個
- ベビーキャロット 6本
- レモン汁 小さじ1
- 塩、こしょう 各少々



コンフ(バジル風味)使用

### ★ 作り方 ★



- 1 カリフラワー、ブロッコリーは小房にわけ、ジャガイモは食べやすい大きさに切る。  
鍋に水を入れ、塩を少々加え、ジャガイモ、ベビーキャロットを加えゆでる。串がすっと通るくらいになったらざるにあげ、水気をきる。  
続いて、同じ鍋でカリフラワー、ブロッコリーをゆでる。串がすっと通るくらいになったらざるにあげ、水気をきる。



- 2 ボールに1の野菜を入れ、コンフ(バジル風味)を加えてざっとあえ、レモン汁、塩、こしょうを少々加えてあえる。



- 3 皿に盛ったらできあがり。

### POINT

#### 広沢さんの料理のポイント♪

カリフラワーとブロッコリーは食感が大切。茹ですぎないように注意して。

### TASTE

#### 料理の感想

手軽でカンタンなのに、彩りもきれいな一皿。さっぱりしているのにコクがある味わいに。お野菜をたっぷり食べたい時にはぴったり！好きな野菜をプラスしてもいいかも。



## コンフと蕪のグラタン

大人も子どもも大好きなグラタンは、旬野菜のカブを使ってジューシーに。

### ★ 材料(2人分) ★

- コンフ(プレーン) 大さじ2と1/2
- 小蕪 3個
- a(水:500cc、コンソメスープのもと:顆粒6g)
- 長ねぎ 1本
- バター 10g
- 薄力粉 大さじ1
- 生クリーム 1/2カップ
- しょうゆ 小さじ1/2
- とろけるチーズ 50g
- 塩 少々



コンフ(プレーン)使用

### ★ 作り方 ★



- 1 蕪は皮を剥き8等分のくし切りにする。長ねぎは3cmの長さに切り、縦半分に切る。鍋にaを入れ、蕪を加えて煮る。沸騰したら弱火にして、串がすっと通るくらいまで煮る。



- 2 フライパンにバターを中火弱で熱し、長ねぎを炒める。さらにコンフ(プレーン)を加えて炒める。



- 3 薄力粉を加えて炒め、粉っぽさがなくなったら、牛乳を加えて木べらで混ぜ合わせる。



- 4 全体がとろっとしてくるまで混ぜ合わせ、しょうゆを加えて混ぜる。



- 5 耐熱皿にバターを少々(分量外)塗り、1の蕪を汁気を切って並べ、4をかけ、とろけるチーズをのせて200度のオーブンで12分焼く。

POINT

### 広沢さんの料理のポイント♪

かくし味のしょうゆがポイント。入れるタイミングを間違えないで！

TASTE

### 料理の感想

コンソメの味をたっぷり含んだ蕪、コンフが入ったコクのあるホワイトソース、カリッと焼けた香ばしいチーズが三位一体となった抜群の美味しさに。かくし味のお醤油がいい味出しています！



コンフ(青唐辛子)使用

コンフ(プレーン)使用

## 大根のピリ辛あんかけ

コンフ入りの和風あん和大根のコラボが絶妙。まるやかで上品な和の味わいに。

### ★ 材料(2人分) ★

- コンフ(青唐辛子) 大さじ1
- コンフ(プレーン) 大さじ1
- 大根 長さ12cm
- 昆布 長さ10cm 1枚
- a(鰹昆布だし汁:300cc、塩:小さじ1/4、薄口しょうゆ:小さじ1)
- b(水:大さじ2、片栗粉:大さじ2)

### ★ 作り方 ★



- 1 大根は3cmの厚さに切り、皮をむき、真ん中に十字の切り込みを入れる。  
鍋に大根を並べ、かぶるくらいの米のとぎ汁を入れて茹でる。



- 2 すっと串が通るくらいになったら、ゆで汁を捨て、さっと大根を洗ってから鍋に戻し、かぶるくらいの水と昆布を入れ、沸騰したら弱火にして30分ほど煮る。



- 3 別の鍋にaを入れ、コンフ(青唐辛子、プレーン)を加えて沸騰したら、良く混ぜ合わせたbを回し入れ、とろみをつける。



- 4 器に大根を盛り、3をかける。

POINT

### 広沢さんの料理のポイント♪

コンフはしっかり油を切って使いましょう。

TASTE

### 料理の感想

冬の代名詞とも言える“ふるふき大根”。  
こんぶのやさしい出汁の風味とコンフのコクが相まって、ありそうでなかった新しい味わいに。  
三つ葉やミョウガなどの薬味を添えても美味しそう。



## コンフいなり

行楽に！ホームパーティーに！ 自慢したくなる、おもてなしの一品。

### ★ 材料(16個分) ★

- コンフ(柚子胡椒) 大さじ3
- 油揚げ(いなり寿司用サイズ) 8枚
- a(水：2カップ、みりん：50cc、しょうゆ：大さじ2、薄口しょうゆ：大さじ1、砂糖：大さじ2)
- 米 2合
- b(米酢：50cc、砂糖：大さじ1、塩：小さじ1)
- 白いりごま 大さじ1



コンフ(柚子胡椒)使用

### ★ 作り方 ★



- 1 油揚げは沸騰した湯の中に入れて湯通しをして、ざるにあげて冷水でもみ洗いをして水気をよく絞る。



- 2 鍋にaを入れ沸騰したら、1を加え紙ふたをして弱火で10分ほど煮る。  
汁気がなくなってきたら火を止めてそのまま冷ます。



- 3 酢飯を作る。飯合もしくは大きめなボールに炊きたてのごはんを入れ、bを混ぜ合わせて全体にまわしかけて、しゃもじで切るように混ぜる。  
コンフを油を切って加え、ごまを加え混ぜ合わせ、冷ます。



- 4 油揚げを手のひらでおさえて汁気を切り、斜め半分に切る。油揚げに3の酢飯を詰めやすい大きさに握って詰め、コンフを少々(分量外)のせて、油揚げを閉じる。

### POINT

#### 広沢さんの料理のポイント♪

油揚げの油臭さを抜く為に油抜きをきちんとする。  
コンフは油を適度にきる。油をきりすぎてしまうと旨味もなくなってしまいますので、ほどほどに。最後にのせるコンフがポイント。

### TASTE

#### 料理の感想

甘すぎず上品なのに、しっかりとした味わいの大人のおいなりさん。  
柚子胡椒がピリッとアクセントになるので、お酒にもよく合います。  
辛味が苦手な方にはプレーンで。

## カリフラワーのディップ

カリフラワーとコンフでひと手間かけたディップ。2種類のコンフでふたつの楽しみ。

### ★ 材料 ★

- コンフ(博多味) 大さじ3
- コンフ(プレーン) 大さじ3
- カリフラワー 140g
- クリームチーズ 120g
- 塩 少々
- クラッカー 適宜



コンフ(プレーン)使用

コンフ(博多味)使用

### ★ 作り方 ★



- 1 カリフラワーは小房に分け、塩を少々加えた熱湯で柔らかめに茹でる。ざるにあげて水気を切り、ボールに入れてフォークやヘラでつぶす。



- 2 クリームチーズを耐熱容器に入れ、電子レンジに1分半かけて柔らかくし、1のカリフラワーを加えて混ぜ合わせる。



- 3 2を2等分にし、それぞれに、コンフ(博多味)、コンフ(プレーン)を油分を切りながら加えて混ぜ合わせる。



- 4 器に盛り、クラッカーを添える。

### POINT

#### 広沢さんの料理のポイント♪

柔らかめに茹でるカリフラワーは12分を目安。食感が少し残るくらいに。

### TASTE

#### 料理の感想

たくさんの人が集まるパーティーシーンにはぴったりの一品。コンフの味を変えるだけで、いろんな種類の味が楽しめます。クリームチーズだけでは重たくなりがちなディップがカリフラワーが入ることであっさり食べやすく。



## コンフのブルスケッタ

美味しくて、超カンタン！手軽にたくさん作れて、パーティーにもぴったり！

### ★ 材料 ★

- コンフ(バジル風味) 大さじ1
- プチトマト 8個
- バジルの葉 3枚
- レモン汁 小さじ1
- 塩、こしょう 各少々
- バケット 適宜
- ガーリックオイル (ニンニク1かけ分のスライスをオリーブオイル1/2カップに一晩漬けたもの)



コンフ(バジル風味)使用

### ★ 作り方 ★



- 1 プチトマトはへたを取り6等分のくし切りにする。  
ボールにプチトマト、コンフ(バジル風味)を加え、飾りに使うバジルの葉を1枚とっておき、残りをちぎって加え、レモン汁、塩、こしょうを加えて混ぜ合わせ、冷蔵庫で冷やす。



- 2 バケットを食べやすい大きさに切り、ガーリックオイルをぬりトースターで5分ほど焼く。



- 3 2に1をのせ、飾り用のバジルをちぎって散らす。

### POINT

#### 広沢さんの料理のポイント♪

バケットにガーリックオイルを塗って、表面をカリッと焼き上げるのがポイント。

### TASTE

#### 料理の感想

パーティーや忘年会など、人が集まる機会が多くなる年末年始。  
火を使わずに一品増やしたい時にはぴったり。トーストされたバケットとトッピングのコンフとトマトが、味も食感も楽しませてくれます。



コンフ(プレーン)使用

## コンフとじゃがいものキッシュ

みんなが大好きなキッシュは、パーティーにもランチにも大活躍！

### ★ 材料 (22cm1台分) ★

- コンフ(プレーン) 大さじ3
- 玉ねぎ 1個
- じゃがいも(メークイン) 2個
- 塩 少々
- オリーブオイル 大さじ1
- a(卵:3個、生クリーム:1/2カップ、塩、こしょう:各少々)
- グリエールチーズ 60g
- 冷凍パイシート 1袋(目安量:3枚入り 450g)

### ★ 作り方 ★



- 1 常温で解凍しておいたパイシート3枚を横に並べ、タルト型より大きくなるように、めん棒で3mmの厚さに伸ばす。タルト型に生地をのせ、指で軽く押して型に敷きつめる。余分な生地を包丁で切り落とし、フォークで数箇所穴を開け、冷凍庫で15分ほど休ませる。



- 2 1にオープンペーパーを敷き、タルトストーンをのせ(お米や大豆などで代用も)重しをし、200度に温めたオーブンで15分焼き、重しを取って5分、空焼きする。



- 3 玉ねぎは薄切り、じゃがいもは縦半分に切って薄切りにし、水にさらす。フライパンにオリーブオイルを熱し、玉ねぎを加えて中火弱で炒め、しんなりしたらじゃがいもを加え、串がすっと通るくらいまで炒め、塩を少々ふりコンフ(プレーン)を加えてさっと炒める。そのまま冷ましておく。



- 4 2に、3をのせ、よく混ぜ合わせたaを流して流し入れ、グリエールチーズを散らす。



- 5 180度に温めておいたオーブンで40分焼く。

### POINT

#### 広沢さんの料理のポイント♪

冷凍パイシートは、メーカーによって形状・量が様々ですので、袋の裏の説明も参考にしてください。  
生地を空焼きするときは、タルトストーンがない場合は、お米で代用しても可。  
パイを押さえてしっかり焼くのがコツ。

### TASTE

#### 料理の感想

サクッとしたパイ生地とふんわり卵がコンフと野菜を包みこんだやさしい味です。卵にはコンフの旨味と野菜の味がしっかりしみ込んで抜群の美味しさ。切り分けてパーティーにも、サラダやパンをのせてプレートランチにも！