

～お楽しみラペBOX Vol4 フレンチヴァージョン～

【パン】

- ① グラハムファイン
(群馬 スタイルブレッドさん パン)

【オードブル】

- ② 人参の冷製ムース ズワイガニと甲殻類ジュレ
(千葉 エコファームアサノGOENさん ひとみ人参)

【オードブル】

- ③ グリーンアスパラガスとアオリイカのレモンマリネ キューペーマヨネーズ
(広島 梶谷農園さん マイクロハーブ ・ 北海道 ジェットファームさん グリーンアスパラガス
長崎五島列島 林鮮魚店さん アオリイカ)

【お魚料理】

- ④ 桜マス ブルゴーニュ風
(北海道 小西鮮魚店さん 桜マス ・ 埼玉 榎本農園さん プチぶよ
新潟 永田さん 行者にんにく ・ 岩手 高橋農園さん じゃがいも)

【♂の一皿】

- ⑤ ラペ裏メニュービーフストロガノフ
(北海道 十勝ハーブ牛)

【デザート】

- ⑥ ミルコロババロア エキゾチックソース ココナッツメレンゲ
(熊本 オオヤブデイリーファームさん ミルコロヨーグルト ・ 豊洲 米金青果さん スナックパイン)

【食後のお茶】

- ⑬ ダージリン セカンドフラッシュ ゲームティ茶園
(東京 吉祥寺 ティーブレイクさん)

お楽しみラペBOX VOL4 取り扱い説明書

① 最初に取り扱い説明書をお読んでルールを守り楽しくお召し上がりください。
(今日の気分は和食かフレンチかお選びください。決まったらまずは⑤又⑪ご飯を用意してね！
後はテーブルに素敵なお花でも飾ってみましょう！気分が盛り上がります。)

ボリュームが有るため2日間に分けてフレンチは①～⑥ おでん⑦～⑫です

真空パックはレンジ以外に湯煎に入れて沸かさない程度に8分～10分温めて時間差でアツアツのお料理をお召し上がりも出来ます！

<フレンチ編> 取り扱い説明書①-⑥

① グラハムファイン(パン)

(パンに霧吹きでオーブントースターIN 600w3分だけど最初に焼いたら冷めるちゃうのでこれは食べる前だよ)

② 人参の冷製ムース ズワイガニと甲殻類ジュレ

(超簡単！！プリン瓶の蓋を開けるだけオードブルプリンじゃないよ人参だよよく冷やして食べてね)

③ グリーンアスパラガスとアオリイカのレモンマリネ キューパーマヨネーズ

(お皿中央にキューパーマヨ、その上にアスパラガスの穂先を左にしてのせます。

イカの盛り付けはフリースタイルですが、あなたのセンスが問われます(笑)その上にハーブを散らしドレッシングを全体にかけて完成！！)

④ 桜マスのオープン焼き ブルゴーニュ風

(袋を開け600wのオーブントースターで15～20分こんがりグツグツ熱々になったら完成火傷に注意してね！)

⑤ ラペ裏メニュービーフストロガノフ(バターライスのご準備を)

(湯煎7～8分 or 600wレンジで3～4分チン 熱々になったらバターライスと一緒に食べてね！もしくは妥協して白ご飯でも美味しいよ！順番的にこれが最初に準備だね)

⑥ ミルコロババロア エキゾチックソース ココナッツメレンゲ

(おしゃれなガラスの器か深皿を準備して下さい。最初にエキゾチックソースを中央にタププリ引いて、その上ミルコロのババロアを優しくすくって立体的に！

食べる直前にババロアを覆う様にメレンゲを割りながら今風な盛り付け完成そろそろ盛り付けも上達してきたみたいだね！ラペのパティシエにスカウトするよ写メ送ってね)

⑬ ダージリン セカンドフラッシュ

(別紙を参照して、美味しく入れてね)

～お楽しみ平ちゃんBOX Vol4 おでんヴァージョン～

【前菜】

⑦江戸前瞬め鱸 ツブ貝 新玉葱 土佐酢ジュレ

(千葉 海光物産さん 江戸前旬め鱸 ・ 豊洲市場 魚貴鮮魚店 つぶ貝 クラゲ ・ 淡路島 新玉葱)

【前菜】

⑧大山鶏 椎茸 山椒ソース 木の芽

(鳥取 大山鶏 ・ 島根 原木椎茸 ・ 奈良 実山椒)

【おでん】

⑨大根 こんにゃく つくね ゴボウ天 卵

(岩手 高橋農園さん じゃがいも ・ 岩手 石黒農場さん ホロホロ鳥

東京豊洲 米金青果さん 千葉産大根 ・ 栃木 稲見商店さん 那須御養卵「極み」)

【お肉料理】

⑩牛頬煮込み

(東京 川島食品さん 北海道 牛頬肉)

【めの一皿】

⑪金目鯛の西京焼き 炊きたて炊き込みご飯セット・べったら漬

(和歌山 カネナカ水産さん 金目鯛 ・ ベルギー オーガニックバター PUR NATUR ・ 東京 米金青果さん 大根 柚子)

【デザート】

⑫抹茶とレンズ豆のパウンドケーキ

(三重 抹茶 ・ スイス産 ホワイトチョコ)

【食後のお茶】

⑬ダーズリン セカンドフラッシュ グームティ茶園

(東京 吉祥寺 ティーブレイクさん)

<おでん屋平ちゃん編> 取り扱い説明書⑦-⑫

⑦ 瞬メ鱸 土佐酢ジュレ

(小鉢にスズキのマリネを盛り付けその上につぶ貝とクラゲ、土佐酢ジュレで覆い最後に新玉葱のサラダをあしらい完成です！)

⑧ 大山鶏 椎茸 山椒ソース 木の芽

(小鉢に大山鶏と椎茸を立体的に盛り付け、山椒ソースをかけて完成)

⑨ おでん(大根 こんにゃく つくね ゴボウ天 卵 じゃがいも)

(鍋におでんの出汁を入れて温めます。その中におでんの具材を入れ温めてください。煮込み過ぎないで素材とおだしの味を楽しんでください)

【食べ方】 卓上コンロで温めて薬味を変えて食べると美味しいです。

大根はシンプルに、こんにゃく ゴボウ天 卵は辛子(ご用意ください)じゃがいもはバター黒胡椒を乗せてください、つくねは柚子胡椒(ご用意ください)

⑩の三つ葉を少し薬味としてお召し上がり下さい。

⑩ 牛頬煮込み 新玉葱

(お肉はおでんの鍋には入れないでください)

湯煎で6～8分または600wレンジで3分ちんして熱々になったら完成！新玉葱を添えてポン酢と七味をかけると美味しいよ

⑪金目鯛の西京焼きの炊きたて炊き込みご飯(重要)

お米は1.5合ご用意してください。(お米を洗い30分水につけて、ザルで水気をしっかり切り炊き込みご飯用のだし汁を加え 炊飯器をON！)

ご飯の蒸らし中にメヌキの西京焼きを600Wオーブントースターまたは魚焼き器で7～10分しっかり焼いて

金目鯛を包丁で叩いてほぐして炊き上がったご飯に金目鯛とバターと三つ葉(2cmカット)を混ぜて完成です。最初に軽く1杯はそのまま食べて、べったら漬けと一緒に

2杯目はおでんの出汁をかけて出汁茶漬けお腹いっぱいなら翌日におにぎりにしてお召し上がりください～

もし出汁が余ったら湯がいたそーめんと合わせにゆーめんにしても美味しいよ とろろ昆布かネギを添えて

【必見!📺インスタ映え希望のこだわりのお客様の為の土鍋ご飯の作り方】

お米を洗い30分水につけてザルで水気をしっかり切り土鍋に出汁と一緒に入れ強火で火にかけます。湧いて来たら鍋底を軽く混ぜて再度沸かし蓋をして弱火で10分火を止めて10分蒸らします。蒸らしている間に金目鯛を焼きます。金目鯛はほぐさないでください。(ここから素早く↓)

蒸らし終わった土鍋の蓋を開けご飯の上に三つ葉をたっぷり全面に散らし中央にバターと焼いた金目鯛をそのまま乗せて蓋をしてください。いよいよプレゼンテーション！

お客様の前に持って行きドヤ顔で蓋を開けて写メしてもらってください！これであなたもう鉄人道場六三郎さん！仕上げは上と同じです。

⑫ 抹茶とレンズ豆のパウンドケーキ

(カットして食べてください。)

お楽しみラペBOX Vol 4

原材料一覧

【ラペBOXは無添加 一切化学調味料 酸化防腐剤などは使用していません】

※お届け後冷蔵庫保存でお願い致します。賞味期限は到着後2日間になります。
真空パック開封後なるべく早くお召し上がりください。

※保存方法 要冷蔵 (10° c以下)

原材料名

① グラハムファイン

●原材料 (小麦粉 全粒粉 塩)

② 人参のムース ズワイガニと甲殻類のジュレ

●原材料 (人参 生クリーム 塩 ズワイガニ 香味野菜 ゼラチン 蟹エキス 海老エキス)

③ グリーンアスパラガスとアオリイカのレモンマリネ キューパーレモンマヨネーズ

●原材料 (グリーンアスパラガス マイクロハーブ レモンオイル 塩 アオリイカ 白ワインビネガー
エシャロット マスタード 白胡椒 カラマンシービネガー)

●キューパーマヨネーズ(アンチョビ マスタード 玉葱 塩 胡椒 白ワインビネガー 大蒜
オリーブオイル 卵 レモン カラマンシービネガー)

④ 桜マス ブルゴーニュ風

●原材料 (桜マス 塩麹 じゃがいも 行者にんにく グリーンオリーブ 塩 胡椒 パセリ アーモンド
大蒜 バター どうもろこし トマト タイム レモン果汁)

⑤ ラペ裏メニュービーフストロガノフ

●原材料 (牛肉 マッシュルーム 大蒜 バター 天然塩 白胡椒 カイエンスペッパーパウダー
エシャロット パプリカパウダー フォンドヴォー マデラ酒 コニャック酒 ポルト酒 生クリーム 発酵クリーム)

⑥ ミルコロババロア エキゾチックソース ココナッツメレンゲ

●原材料 (ヨーグルト 生クリーム グラニュー糖 ゼラチン マンゴー パパイヤ パッションフルーツ バナナ
スナックパイン) ●メレンゲ: (卵白 ココナッツ 粉糖)

⑦ 瞬め鱸 土佐酢ジュレ

●原材料 (鱸 ツブ貝 クラゲ 新玉葱 昆布 カツオだし汁 白醤油 みりん 米酢 塩 食用菊)

⑧ 大山鶏 椎茸 山椒ソース 木の芽

●原材料 (鶏 かつおだし 昆布 椎茸 醤油 みりん 日本酒 実山椒 木の芽)

⑨ 大根 こんにゃく つくね ゴボウ天 卵 新玉葱 じゃがいも

●原材料 (大根 こんにゃく 玉葱 じゃがいも 卵 じゃがいも)

●おでん出汁(昆布 カツオだし汁 天然塩 醤油 みりん 酒)

●つくね(ホロホロ鳥 生姜 塩 玉葱 片栗粉 卵 醤油 醤油 みりん 酒)

●ゴボウ天(タラ 山芋 長芋 卵白 醤油 みりん 酒 ごま油 塩 ゴボウ 人参)

⑩ 牛頬煮込み

●原材料 (牛頬肉 昆布 カツオだし汁 醤油 みりん 酒 長ネギ 生姜)

⑪ 金目鯛の西京焼き 炊きたて炊き込みご飯セット べったら漬

●原材料 (バター 金目鯛 三つ葉 塩麴 田舎味噌 みりん 砂糖 カツオ出汁)

●べったら漬(大根 柚子 塩麴 塩 米酢)

⑫ 抹茶とレンズ豆のパウンドケーキ

●原材料 (小麦粉 抹茶 卵 グラニュー糖 抹茶 レンズ豆 グラニュー糖 塩
アーモンドパウダー 発酵クリーム ホワイトチョコ)

⑬ 紅茶

●原材料 (茶葉)

※製造者 ラペ株式会社 松本一平

東京都中央区日本橋室町1-9-4 B1F