

TESCOM × COCOCORO **バル飯** お品書き

- 2 はじめに
- 6 「TSF601」調理家電の未来の幕開け
- 8 低糖調理の魅力と注意点
- 10 心は揃えて！マストな調理道具
- 12 本書の使い方

Part.01 前菜 最初の一口が一番大事！只者ではないと思わせよう

- 14 北海道産エゾシカ肉の自家製ジャーキー ¥980
- 16 塩レモン&ハーブの鶏ジャーキー ¥580
- 16 羊のモンゴル風ジャーキー ¥880
- 17 鮭とばブラックペッパー風味 ¥680
- 17 たらこのからすみ風 ¥680
- 18 自家製ドライマト太陽の味 ¥480
- 19 自家製スルメ 肝マヨネーズソース ¥980 お品書き
- 20 イスカルゴ風ガーリックトースト ¥680
- 22 5種の薬味のなす揚げびたし ¥580 お品書き
- 24 名物！四川風おたふく ¥980
- 26 サーモンミキユイとクリームチーズのオムレツ ¥980
- 28 自家製タレの辛格唐東風豆焼 ¥680 お品書き
- 30 魚粉のガーリックフライドポテト ¥680 お品書き
- 32 フレンチトースト・ブルーチーズスタイル ¥980
- 34 ひと晩で作る！塩麹
- 35 塩麹とねぎのホワイトドレッシング
- 36 ハワイアン風マスキロのポキ ¥580

Part.02 魚料理 「魚」を愛する者は胃袋を愛する

- 38 金目鯛のムニエル レモンバター醤油ソース ¥1,280
- 40 ミスダコのミキユイ タコワサ カルパッチョ仕立て ¥980 お品書き
- 42 真鯛のイスカベージュ オレンジ風味 ¥780

Part.03 肉料理 みんな大好きだからこそ「肉」で差をつける

- 46 北海道産エゾシカ肉のロースト 和風シャリアピンソース ¥1,480 お品書き
- 48 短角牛ミスジのタリアーダ ¥1,680 お品書き
- 50 霧島黒豚の香草パン粉焼き ¥1,280
- 52 霧島黒豚のロースト カフェ・ド・パリソース ¥1,480
- 54 干キン肉巻 特製シンドルタレソース ¥980 お品書き
- 56 ホロホロ鳥のコンフィ バルサミコソース ¥1,680

Part.04 ✕ ×のメニューはパーティー料理の集大成

- 62 魚介たっぷり地中海風パエリア ¥1,480 お品書き
- 64 究極の焼きおにぎり ¥480 お品書き
- 65 感動の焼きおに茶漬汁 ¥480
- 66 手打ちナポリピッツァ〜生地づくり〜
- 67 ピッツァマリナーラ ¥980
- 68 4種のチーズのレモンピッツァ ¥1,280

Part.05 デザート 結局一番うけるのはデザート

- 70 フレンチトースト・クイーンスタイル ¥980
- 72 大人のジェラート・糀 ¥480 お品書き
- 73 大人のジェラート・チキータサンライズ ¥680 お品書き

Part.06 ドリンク 最後までテンションを上げる

- 76 自家製インフュージョン・スピリッツ
- 78 フローズン・ストロベリー・ダイキリ お品書き
- 78 シトラス・ジントニック
- 79 パイナップルランデー・エッグノック
- 79 ゴールド・ウイスキー

COLUMN

やたら熱く語るコラム

- 44 おもてなしの極意
- 58 加熱調理を科学する
- 60 7口通信！食材の調達法
- 74 お酒と料理の合わせ方