オール地元食材でつくるフルコースレシピ

あづみのの食卓

フレンチ編

2023

冬

ロティスリー ル・ボヌール 板花

レシピ考案 **板花 芳博**

レシピ考案
ロティスリー ル・ボヌール 板花
板花芳博

制作スタッフ
編集・ディレクション　楢畑彩香
取材・執筆　筒木愛美
写真　河谷俊輔
デザイン　廣瀬 陶

印刷　藤原印刷株式会社

発行　安曇野市農林部農政課
〒399-8281
長野県安曇野市豊科6000番地
TEL 0263-71-2000

2025年1月　発行

※本誌掲載は、2022年12月時点の情報をベースに、一部修正を行なっています。
※本誌掲載の情報（本文、写真、イラストなど）を著作権者の承認なしに、無断で転載（翻訳・複製・データ化・インターネットなどでの掲載）をすることを禁じます。

安曇野、おいしさの源

北アルプスが雪化粧し始めると、冬支度の合図。ひと雨ごとに寒さが増す中、畑ではたわわに実った真っ赤なりんごが里山に彩りを与えています――

りんご、わさび、牧大根…冬の安曇野は、寒いからこそ一層美味しくなる農産物にも恵まれています。寒さに耐えながら甘みを蓄えたり、冬でも水温が一定な湧き水から栄養を含んだりしながら、豊かな自然環境と農家のみなさんの愛情をもとにすくすくと育ちます。

「あづみのの食卓」は、安曇野の豊かな農の営みをこれからも繋いでいくため、この地の農産物をもっと知っていただきたいという思いからうまれました。メイン料理からデザートまで、すべて安曇野産食材が主役。安曇野産食材を存分に堪能できるフルコースとそのレシピをご紹介しています。

第2シリーズ目となる今回は、安曇野市堀金でフレンチ料理店『ロティスリール・ボヌール 板花』の店主兼シェフ・板花 芳博さんにフルコースを考案いただきました。食材には、安曇野で長い歴史をもつりんご、わさび、牧大根をはじめ、最近生産が盛んとなりつつある西洋野菜などが選ばれています。フレンチ料理のフルコースを通じて、安曇野食材の新たな一面をお楽しみいただけたらと思います。

安曇野市 農林部農政課

シェフこだわり 安曇野づくしのフレンチ

安曇野でフレンチ料理店を営むシェフ・板花芳博さんに安曇野食材のレシピに込めた想いについて伺いました。

料理人として世界各地の食材に触れてきましたが、故郷である安曇野に店舗を構え、いま改めて思うのは、安曇野は本当に素晴らしい土地だということです。

まず、環境面でいえば1日の寒暖差や豊富な湧き水と、そして美味しい空気。この好条件が野菜や果物にとっておきの美味しさを与えています。また、最近では安曇野に好奇心旺盛な農家さんが増え、新しい作物や品種にもどんどんチャレンジされているのも心強いです。新しい食材をどう料理したら美味しくなるか、料理人として挑戦し続けられるのも農家さんのおかげです。

「農家さんにはこれからも力を発揮して頑張ってほしい」という応援の気持ちも込めて、安曇野産づくしのフレンチ料理のフルコースを考案しました。今回は晩秋から冬にかけて旬を迎える、伝統野菜からニューフェイスな西洋野菜まで、さまざまな安曇野の食材を使用しています。フレンチ料理にアレンジするのは難しい食材もありましたが、私なりにひと捻りしてサプライズ感のあるメニューに仕上げました。

私のお店は『ロティスリー ル・ボヌール 板花』という名前なのですが、「ボヌール」はフランス語で“幸せ”という意味です。このレシピを通じて、ぜひ幸せを感じていただければ嬉しいですね。

自家栽培ハーブ

かつての日本は、ヨーロッパの野菜やハーブを入手するのがとても難しかったんです。なので、自分でつくってしまおうと20年程前から栽培を始めました。イタリアンパセリやディル、ミントなど、当店で料理につかうハーブは店舗裏の菜園から摘み、1年中フレッシュなものをご提供しています。農作業は時間を見つけて…という感じです。手入れに没頭する時間もなんだか楽しいんですよね。

鹿のツノ

当店の2階に飾ってある鹿のツノは、友人に貰ったもの。美ヶ原高原の鹿だそうです。安曇野も含め、長野県内では鹿による農産物の被害が深刻です。10年程前に、ジビエの振興を図るべく、長野県と一緒に『ジビエ研究会』を立ち上げました。調理師へのジビエ料理教室を開催し、ジビエマイスターの指導をすすめ、県と販売方法や商品化の研究など、ジビエの普及に携わることはライフワークになっています。

プロフィール
ロティスリー ル・ボヌール 板花
板花 芳博

1955年長野県安曇野生まれ。高校卒業後、大阪の調理師専門学校へ入学。フランス料理を中心に料理全般を学び、卒業後、東京の有名ホテル等で腕を磨く。その後フランス、ドイツ、スイスを2年間かけて巡り、料理やワインの造詣を深める。帰国し、1996年ホテルメトロポリタン長野に勤務。2002年から16年間、総料理長を務める。2018年3月『ロティスリー ル・ボヌール 板花』をオープン。

安曇野食材で作る おうちフレンチ

主役となる食材から調味料まで、板花さんがレシピを考案する中で選ばれた、安曇野産食材をラインナップしました。次項より主役の食材と各料理のレシピについて板花さんよりご紹介いただきます。

※ローマ数字は、食事の流れに合わせたフランス料理の提供順です。12ページ以降のレシピ掲載順は順不同です。

I：Fast drink
クレソンハイボール／
クレソンスパークリング
クレソン（山本農園）

黒豆コーヒー
黒豆（穀屋ふりはた）

VI：Dessert
安曇野産りんごを使ったカッサータ
ベークドアラスカ仕立て
りんご（青柳翔一郎さん（堀金烏川））
いちご（きょうや農園）
カシス、ラズベリー、干し柿（自家製）
牛乳（北アルプス牧場）／卵（幸泉園）

V：Viande
信州牛肉のロースト爽やかな香草の香り
蕎麦の実入りタブレとタルディーボと共に
信州プレミアム牛（（有）高原牧場）／安曇野放牧豚（（有）藤原畜産）
タルディーボ（信州ゆめクジラ農園）／クレソン（山本農園）
蕎麦の実（（有）斉藤農園）／にんじん、セロリ、玉ねぎ、ミニトマト（市内生産者）

安曇野産小麦のパン
パン（月日堂製パン）
小麦（バジルクラブ、さまさまファーム）
ライ麦（三澤幸夫さん（穂高有明））

II：Amuse 1
ガレット風タルトフランベ
そば粉（（有）斉藤農園）
安曇野放牧豚（（有）藤原畜産）
牛乳（北アルプス牧場）／卵（幸泉園）
プチヴェール、玉ねぎ（市内生産者）

III：Amuse 2
安曇野産わさびを使ったクリームチーズの
信州サーモンスモークと生ハム巻き
信州サーモン（（株）辰巳）
安曇野放牧豚（（有）藤原畜産）
わさび（小宮山潔さん（穂高））／牛乳（北アルプス牧場）
レタス（（株）安曇野小町）／ミニトマト（市内生産者）

III：Amuse 2
牧大根と豚もも肉のポトフ
クレソンのグリーンリゾット添え
安曇野放牧豚（（有）藤原畜産）
牧大根（JAあづみ女性部西穂高支部牧大根プロジェクト）
クレソン（山本農園）
米、にんじん、セロリ、玉ねぎ、にんにく（市内生産者）

III：Amuse 2
玉ねぎのローストヴァニラ風味
豚もも肉の生ハム添えビーツソース
安曇野放牧豚（（有）藤原畜産）
玉ねぎ、ビーツ（市内生産者）

IV：Soup
ビーフボールと苜の蒸しスープ
信州プレミアム牛（（有）高原牧場）
卵（幸泉園）／牛乳（北アルプス牧場）
ポワロ（ほりがねーぜ）
えのき、しめじ、白菜、小かぶ（市内生産者）

板花シェフに聞く
安曇野食材の心

フルコースのメイン食材に
選ばれた農産物について、
板花さんにその魅力を
語っていただきました。

りんご

安曇野は、県内有数のりんごの産地。特に定番のふじは、酸味と甘味のバランスがよく、果汁が口の中にあふれるほどジューシー。農家のみなさんは日々切磋琢磨しながら美味しいりんごを作られています。私も含め地元の方は、贔屓のりんご農家さんがいるくらい、安曇野では身近で大切な存在です。私も同級生が農家をしているので、当店で彼女のりんごを使ったジュースを提供しています。新品種の栽培にも挑む農家さんも多く、さまざまな種類のりんごに出会えるのも毎年の楽しみです。

果樹農家　青柳 翔一郎
電　話　090-7805-4439
メール　azumino.aoyagi@apple.so-net.jp
Instagram　@azumino.aoyagi

牧大根

長年育てられている牧大根は、安曇野市穂高の牧地区でしか採れない伝統野菜。通常の大根に比べると水分が少なく、繊維が細かくて硬く、辛みが強いのが特徴です。漬物にすると辛みが甘みになり、お茶うけやごはんのお供として愛されています。

私は今回あえて牧大根をポトフに仕立ててみました。煮物向きの品種ではないので、長めにコトコトと煮込むこと、そのあとひと晩置いてスープを染み込ませること、皮をちょっと厚めに切ることがポイントです。除いた皮はきんぴらなどに利用してください。

JAあづみ女性部西穂高支部牧大根プロジェクト
電　話　0263-83-2954（代表　降簱 房子）

わさび

清らかな湧き水の中で育つ、安曇野のわさび。辛さの中に甘みを感じられるのが魅力だと思います。刺身にわさびが付き物なのは、魚の旨みを引き出すから。チーズやクリームなど乳製品とも相性がよく、濃厚さや香りを引き立ててくれます。

世界的な和食ブームに伴い、最近ではフランスやアメリカの料理人たちもわさびを使い始めているんです。当店では普段から鹿肉のローストにわさびを合わせています。わさびは素材の味わいを引き出す、名脇役ですよね。

わさび農家　小宮山 潔

クレソン

クレソン栽培には綺麗な水が不可欠。わさびと似た生育条件から、安曇野では荒廃したわさび畑での栽培が進められています。チャレンジを続けるクレソン農家さんに感化され、私も料理人の立場から栽培に参画させてもらい、一緒に研究したり失敗したり試行錯誤しているところです。

安曇野のクレソンは何よりも柔らかさが特徴。付け合わせのイメージが強いですが、一度食べてみると印象が覆るはずです。和洋中と、何でも合うので、もっとクレソン料理が広がるといいなと思っています。

山本農園
電　話　090-2144-6970
メール　ngnd.70002.yamamoto@icloud.com

タルディーボ

タルディーボをご存じでしょうか？独特な苦味が後を引くイタリア野菜で、ヨーロッパではサラダやバーニャカウダのほか、ベーコンを巻いて焼いたりマッシュルームと炒めたりして食べます。

タルディーボの栽培はとても手間がかかります。土で育てたのちに水耕栽培をする必要があり、安曇野ではわさび畑を活用した栽培も進んでいます。日本での流通量が少なく今までレストランで出したくても出せなかった食材が、安曇野のチャレンジングな農家さんのおかげで増えてきているのは本当に素晴らしいです。

板花シェフが考案した、安曇野づくしのフルコースレシピ

Ⅲ：Amuse2-1　一口安曇野食材を使った前菜3種

牧大根と豚もも肉のポトフ クレソンのグリーンリゾット添え

牧大根と豚もも肉のポトフ　2人前

材　料　豚もも肉 50g ／ 人参 1/10本 ／ セロリ 1/10本 ／ 牧大根 1本 ／ 米 10g ／ 昆布 5cm ／ 水 500ml
顆粒コンソメ 2g ／ 酒 10ml ／ 塩、柚子胡椒 適量

作り方

1. 豚もも肉、人参、セロリを圧力鍋に入れ、ひたひたの量の水を加える。20分加圧したのち自然放置で冷ます。流水で肉を洗い表面の脂と灰汁を取ったら、ザルに上げ水けをきる。
2. 大根は3cm幅の輪切りにし、5cm程の円型になるよう皮を剥く。大根とお茶パックに入れた米、昆布をひたひたの水とともに鍋に入れて煮る。竹串がすっと入るくらいまでやわらかくなったら、冷ます。
3. ❷の茹で汁は捨て、大根と昆布を圧力鍋に戻す。❶の豚もも肉、水、顆粒コンソメ、酒を入れ、弱めの圧力で10分程煮る。
4. 別鍋に汁ごと取り上げ、塩で味を調える。半日から一昼夜冷やし、味を染み込ませる。

クレソンリゾット　2人前

材　料　クレソン（飾り用2本含む）10本分 ／ バター 10g ／ 玉ねぎ 1/4個 ／ 米 1/4合 ／ 顆粒コンソメ 1g
にんにく 1/2欠片 ／ 白ワイン 10ml ／ グリュイエールチーズ 10g

作り方

1. クレソンは飾り用の先端部分、ピューレ用の葉、リゾット用の茎と分ける。ピューレ用の葉は、沸騰した塩水で葉をさっと茹でて氷水に取り上げ、よく水けをきり、ミキサーでピューレ状にしておく。
2. 鍋にバター5gを入れて、みじん切りした玉ねぎにゆっくりと火を入れる。生米を入れ、一粒一粒光るまでよく混ぜながら炒める。
3. 水を入れ（米の1cm程上の高さを目安に）、強火にして顆粒コンソメとにんにくを加える。米が水分を吸ったら時々水を足し、混ぜることを繰り返す。
4. 米がふっくらしてきたら白ワインを加え、アルデンテ状態になったら火から外し、蓋をして軽く蒸らす。
5. ❹に、おろしたてのグリュイエールチーズ、バター5gを加えてよく混ぜ、さいの目切りにした茎を加えてさらに混ぜる。塩、胡椒で味を調える。

盛り付け

Ⅲにリゾットをスプーンで盛り付け、その上にポトフを乗せる。ポトフのスープを軽くかけて、牧大根に柚子胡椒と飾り用クレソンを添える。

Ⅲ：Amuse2-2　一口安曇野食材を使った前菜3種

安曇野産わさびを使ったクリームチーズの信州サーモンスモークと生ハム巻き

わさびクリームチーズ　2人前

材　料　牛乳 200ml ／ 生クリーム 80ml ／ レモン汁 20ml ／ 塩 1g ／ 生わさび 20g

作り方

1. 鍋に牛乳と生クリームを入れて火にかけ、50度ぐらいに温める。レモン汁を加え、動かさずに20秒待ち、固まりかけた時に木べらをそっと動かす。
2. ザルに布巾かペーパータオルを敷き、❶を注ぐ。3時間程水切りしたら、布巾かガーゼに移し、両手で優しく水分をしぼる。
3. ボウルに移して、塩を加え、ゴムベラでなめらかになるまで練る。おろした生わさびを混ぜる。
4. わさびクリームチーズをラップに置き、鉛筆程の太さに整形し、冷凍する。

信州サーモンスモークロール巻き　2人前

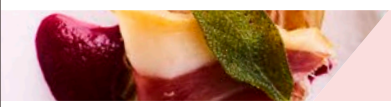
材　料　信州サーモン冷燻製 6枚程度 ／ 生ハム 2枚程度

作り方

1. わさびクリームチーズに信州サーモン冷燻製と生ハムを巻きつける。上からラップで巻いて冷凍する。
2. 食べやすいサイズにカットし、盛り付ける。

盛り付け　写真参照

材　料　乾燥オレンジ ／ ヤマメと鱒の2種いくら ／ ミニトマト（赤、緑）／ケッパー ／ レタス類 ／ ハーブ各種
フレンチドレッシング ／バルサミコソース ／ わさびの葉 ／ ブリニ



Ⅲ：Amuse2-3 玉ねぎのローストヴァニラ風味
豚もも肉の生ハム添えビーツソースのレシピはこちらから▶

I：Fast drink

クレソンハイボール / クレソンスパークリング

クレソンハイボール（アルコール） 2人前

材　料　クレソン（葉、枝）20g ／ 100％パイナップルジュース 32ml
ウイスキーハイボール 32ml

作り方
1. クレソンをサッと湯掻いて冷水にさらし、水気をきる。クレソンとパイナップルジュースをミキサーで撹拌する。
2. グラスに、氷2個と1とウイスキーハイボールを入れる。

クレソンスパークリング（ノンアルコール） 2人前

材　料　クレソン（葉、枝）20g ／ 100％パイナップルジュース 52ml
炭酸水 6ml

作り方
1. クレソンをサッと湯掻いて冷水にさらし、水気をきる。クレソンとパイナップルジュース32mlをミキサーで撹拌する。
2. グラスに、氷2個と1とパイナップルジュース20mlと炭酸水を入れる。

VI：Dessert

安曇野産りんごを使ったカッサータ

※写真はバーナーで焦げ色をつけたベークドアラスカ仕立て

材　料　10人前

スポンジケーキ 人数分 ／ 生クリーム 150ml ／
グラニュー糖 50g ／ リコッタチーズ 150g ／ 煮りんご 20g
ミックスドライフルーツ（干し柿、干しブドウ、胡桃、ピスタチオ）各20g ／ 冷凍フルーツ（苺、カシス、ラズベリー）各30g

作り方
1. スポンジケーキをセルクル（押し型）に合わせ、カットする。
2. 氷水を当て冷やしたボウルに生クリーム、グラニュー糖を入れ、ハンドミキサーで泡立て、6分立てにする。
3. 別のボウルにリコッタチーズを入れて、ゴムベラでなめらかになるまで混ぜる。2を3回に分けて入れ、その都度混ぜ合わせる。
4. 煮りんごを細かく切り、ミックスドライフルーツ、冷凍フルーツを入れ、さっくりと混ぜ合わせる。
5. セルクルにスポンジケーキと4を入れ、3回程落として空気を抜く。ラップをして冷凍庫で3時間程固まるまで冷やす。

Ⅱ：Amuse1 ガレット風タルトフランベ ／ Ⅳ：Soup
ビーフボールと苣の蒸しスープのレシピはこちらから▶

V：Viande

信州牛肉のロースト 爽やかな香草の香り 蕎麦の実入りタブレと タルディーボと共に

蕎麦の実入りタブレ 2人前

材　料

蕎麦の実 20g ／ クスクス 50g
顆粒コンソメをお湯に溶かしたもの 100ml
ミニトマト 2個 ／ ハーブA（フェンネル、イタリアンパセリ）適量 ／ レッドオニオン 15g
レモン 1/4個 ／ 塩·胡椒 適量

作り方
1. 蕎麦の実は1時間程水に浸けておき、中火で10分程湯掻く。水洗いをしてぬめりを取る。
2. クスクスは沸騰したコンソメスープとよく混ぜながら煮る。ふっくらするまで蓋をして蒸らす。
3. 蕎麦の実、5mm角にカットしたミニトマト、みじん切りしたハーブAとレッドオニオン、レモン汁を加え、塩胡椒をして味を調える。

タルディーボのベーコン巻き 2人前

材　料　タルディーボ 1/4個 ／ ベーコン 2枚 ／ エクストラバージンオリーブオイル 適量

作り方　1. タルディーボを適当な大きさにカットし、ベーコンを巻きつける。オリーブオイルで焼く。

牛肉ロースト 2人前

材　料

牛肩ロース塊 400g ／ 塩·挽き黒胡椒·胡椒 適量 ／ サラダ油 適量 ／ バター 適量 ／ 人参、セロリ、玉ねぎ 各1/2個
ハーブB（タイム、ローズマリー、ローリエ）適量 ／ 薄力粉 適量 ／ 白ワイン 100ml ／ 粒マスタード 40g
ハーブC（フェンネル、イタリアンパセリ）適量

作り方
1. 牛肩ロース塊は、2時間程常温に置く。肉の1.1％の塩を全体にまぶし、30～40分置いておく。
2. フライパンにサラダ油とバターを入れ、泡が立ったら、挽き黒胡椒をまぶした肉、サイコロ型にカットした人参、セロリ、玉ねぎ、ハーブBを入れて焼く。
3. 両側面に焼き色を付けたら、オーブン180度に15分入れて焼く。オーブンから出し、アルミホイルで肉を包み、15分程寝かしておく。
4. 肉を焼いたフライパンに薄力粉と白ワインを入れ、フライパンに付いた肉の旨みをこそげ取りながら煮詰める。こし器でこしたら、塩、胡椒で味を調える。
5. 肉の上部に粒マスタードを塗り、その上にみじん切りにしたハーブCをのせる。