

土鍋でチーズフォンデュ・工程

具 1

フランクフルトソーセージはゆでて、一口サイズに切る



具 2

ブロッコリ・アスパラ・にんじん・ジャガイモ等の野菜を一口大に切り、塩ゆでて皿に盛りつ



具 3

エビ・イカ・ホタテ等もゆでて皿に盛る



具 4

フランスパンを一口大に切り、器に入れる



チーズ

チーズは細かく刻み、コーンスターチをまぶしておく(袋に入れて振るとよくまざる)



白ワイン

ワインを鍋に注ぎ、火にかけて一度沸騰させフランスパンを煮詰めてアルコール分をとばす。牛乳を少し加えて温める(牛乳を加えた後は沸騰さ



ニンニク

土鍋にニンニクの切り口をこすりつけ香りをつける。すりおろしたニンニク少量を鍋肌にぬりつけてもよい。火にかける



チーズ

初めにワイン約1/4量を入れ、チーズの約1/4量を少しずつ加えて、中火でしっかりと溶かす。完全に溶けたら、残りのワインとチーズをそれぞれ3回に分けて加え少しずつ溶かす



チーズ

味見をして、塩・コショウで味を調える



食べる

フランスパン(小さく切る)や、ゆでたソーセージ、シーフード、野菜などを皿に盛り付ける。チーズが焦げ付かないよう、つねに木べらでかき混ぜること



フルーツサラダ・工程

梨・キウイ等を2~3ミリの薄切りにし、小さめの一口大に切る。その他のフルーツも小さめに切る。ボールですべてのフルーツとヨーグルトと合わせ軽く和える



冷蔵庫で冷やしておき、食べる前に水分をきって器に盛る。ホイップで飾る



チーズフォンデュ・材料表

* 土鍋1台あたり

フォンデュ

グリュイエールチーズ	100 グラム	チーズ全部 で800グラ ム程度
エメンタールチーズ	100 グラム	
プロセスチーズ 刻んであるものが簡単 (上の2つがない場合、またこちらの方が癖がな い)	約 800 グラム	
コーンスターチ(片栗粉でもよい)	適量	
にんにく	1 片	
白ワイン(辛口) 安いものでよい (1.5本程度)	約 1000 cc	
牛乳	約 100 cc	
塩	少々	
コショウ	少々	

具

フランスパン	1 本
フランクフルトソーセージ	12 本
ブロッコリ	1 個
ジャガイモ	1~2 個
にんじん	1 本
アスパラ	5~6 本
海老(小さめの無頭エビ・殻なし) 冷凍でよい	約 200 グラム
ホタテ(小さめのもの) 冷凍でよい	約 200 グラム
イカ(小さめのもの) 冷凍でよい	約 200 グラム

フルーツサラダ

4人前

キウイ	2 個
梨	1 個
イチゴ	5~6 個
ヨーグルト	約 200 グラム
ホイップクリーム	適量

* 分量は土鍋(家庭用、冬に鍋で使う日本の土鍋)用でフォンデュ鍋用ではありません。
フォンデュ鍋の場合にはこの1/3位が適当かと思われます。