

トマト鍋

(材料 4人分)

【スープベース】

ベーコン塊 (脂が多いもの)	100g
にんにく(みじん切り)	1かけ
オリーブオイル	大さじ1
白ワイン	100cc
カットトマト缶	1缶
チキンブロス缶	1缶
水	400cc
塩、こしょう	少々

【お鍋の具材】

たまねぎ(くし切り)	1個
キャベツ(ざく切り)	1/4個
しめじ	大1パック
魚介類いろいろ	
・ワタリガニ	1パイ
・ベビーホタテ	小8個
・えび	8尾
・はまぐり	4個
チヨリソー	4本
ほうれん草(ざく切り)	1/2束

【鍋み】

リゾーニ	150g
パルミジャーノレジャーノ	適量

【グリーンソース】

オリーブオイル	50cc
アンチョビ	1枚
にんにく(みじん切り)	少々
バジル	3枚
パセリ	1/3束
柚子こしょう	大さじ1/2

【洋風ミートボール】

鶏ひき肉	200g
塩	小さじ1/2
卵黄	1個
にんにく(みじん切り)	小さじ1
バジル(みじん切り)	3枚
ローズマリー(みじん切り)	1枝



(つくり方)

- 1 スープベースを作る。ベーコンは細く拍子切り、にんにくはみじん切りにする。
- 2 鍋でオリーブオイル、にんにく、ベーコンを炒める。白ワインを加えアルコール分をしっかりと飛ばす。
- 3 トマト缶を加え、馴染むまで少々煮る。チキンブロス、水を加えて沸騰させる。塩、こしょうで味を調える。
- 4 ミートボールを作る。鶏ひき肉に塩を加え、粘るまでよく練る。卵黄を加えて混ぜ、にんにく、バジル、ローズマリーを混ぜる。
- 5 グリーンソースを作る。フードプロセッサーに材料を入れて滑らかになるまでかける。
- 6 土鍋にスープベースを移し入れ、ワタリガニを入れて火にかける。
- 7 沸騰したら、ミートボールを小さく丸めて入れていく。全部入れて多かつたら取り出しておく。
- 8 たまねぎを加え、残りの材料も順々に加えて煮ながら食べる。途中で水分が少なくなれば水を足して、塩で味を調えること。また、ワタリガニが邪魔ならば取り出しておく。薬味にグリーンソース、パルミジャーノを入れるとまた美味しい。
- 9 鍋みに、リゾーニを加えて10分ほど煮る。ワタリガニの身をほぐして入れると美味しい。リゾーニがやわらかくなればパルミジャーノを加えて出来上がり。

*リゾーニとは、お米の形に似たパスタです。(メーカー:パリラ・ジャパン)

えびのタルタルポテトサラダ

(材料 4人分)

えび(小)	8本
水	50cc
白ワイン	大さじ1
塩	少々
ブロッコリー	1/2株
セロリ	1/2本
じゃがいも	1~2個
ゆでたまご(くし切り)	1個

【タルタルソース】

ゆでたまご	1個
マヨネーズ	大さじ3~5
牛乳	大さじ2~3
塩、こしょう	少々

(つくり方)

- 1 えびは背ワタを取り除く。小鍋にえび、水、白ワイン、塩少々を入れて火にかけ、えびが赤くなったら火を止めてそのまましばらく置く。さめたら殻をむく。
- 2 ブロッコリーは塩ゆでして、小房に分ける。セロリは筋を取り薄い輪切りにする。
- 3 ジャガイモは皮つきのままレンジでチンするか水から柔らかくなるまで茹で、皮をむき、潰しておく。
- 4 タルタルソースを作る。ゆでたまごは刻み、ボウルに入れ、他の材料と合わせておく。
- 5 大きなボウルにつぶしたじゃがいもとタルタルソースを合わせる。ポテっとした感じになるように、マヨネーズ、牛乳で加減してください。えび、ゆでたまご、ブロッコリー、セロリを加えて和え、器に盛る。

*マヨネーズはBEST FOODSのリアルマヨネーズがオススメです。

ヨーグルトバナナコッタ

(材料 プリンカップ6個分)

牛乳	150cc
生クリーム	50cc
グラニュー糖	30g
板ゼラチン	3~5g
無糖ヨーグルト	150g
レモン汁	大さじ1

お好みのコンフィチュール 適量

(つくり方)

下準備 ・板ゼラチンは氷水で戻しておく。

- 1 鍋に牛乳、生クリーム、砂糖を加え、沸騰直前まで温め、粗熱が取れたら水気を切ったゼラチンを加える。
- 2 ボウルにヨーグルトを入れてホイッパーでかき混ぜ、(1)の液を少しずつ入れて混ぜ、氷水にあてながら冷ましてレモン汁を加える。
- 3 型へ流し入れて冷蔵庫で冷やし固める。
- 4 お好みのコンフィチュールをかけていただきます。