

# お料理レシピ AOKI COOKING 2010 JUL

## 鶏肉のオレンジソース

(材料 3~4人分)



鶏もも肉	小2枚
塩、こしょう	少々
オリーブオイル	適量
ブランデー	大さじ1
オレンジ(飾り用)	適量
パセリ(飾り用)	#
こしょう	少々
(オレンジソース)	
オレンジ果汁	1個分(100cc)
玉ねぎ(みじん切り)	1/8個
にんにく(みじん切り)	1かけ
砂糖(きびこ)	大さじ1/2
白ワインビネガー	大さじ1~2
塩	ひとつまみ
オレンジ皮すりおろし	1個分

### (つくり方)

下準備 オレンジは皮をすりおろし、果汁を絞っておく。

- 1 鶏もも肉は筋と脂肪を取りのぞき、肉の厚い部分に切り込みを数本入れる。塩、こしょうをふる。
- 2 フライパンにオリーブオイルを熱し、鶏肉を皮目から両面焼く。こんがり焼き色がついたらブランデーをふりかけ、アルコール分を飛ばし、取り出しておく。
- 3 オレンジソースを作る。フライパンをペーパーでさっとふいて、新たにオリーブオイルを入れ、にんにく、玉ねぎを炒める。玉ねぎがしんなりしたら、オレンジ果汁、ワインビネガー、砂糖を加え、少々煮詰め、塩、こしょうで味を調え、オレンジの皮を加える。
- 4 お皿にオレンジの輪切りを並べ、食べやすく切った鶏肉を盛り、ソースをかける。

## パプリカのマリネ

(材料 3~4人分)



パプリカ(赤、黄)	4個
パセリ(みじん切り)	少々
(マリネ液)	
オリーブオイル	大さじ3
にんにく(すりおろし)	1/2かけ
赤ワインビネガー	大さじ1
砂糖	大さじ1
塩	小さじ1/2
こしょう	少々

### (つくり方)

- 1 パプリカをフォークに刺し、コンロの上に網を置いて(直火でもいい)強火で表面が真っ黒になるまで焼く。または、300℃のオーブンで10~15分、途中で向きを変えて、皮が剥がれてくるまで焼く。
- 2 黒くなったパプリカは水をかけて冷やし、手で皮をつるっとむく。
- 3 半分に切って種を取り、再び洗って、縦に2cm幅に切り分ける。
- 4 マリネ液を混ぜ合わせ、パプリカをマリネして、冷蔵庫で冷やす。
- 5 お皿に盛って、パセリを散らす。

## ガスパチョ

(材料 2~3人分)



トマトジュース(塩入り)	1缶
トマト	1個
きゅうり	1/2本
ピーマン	1/2個
セロリ	5cm
にんにく(すりおろし)	少々
食パンまたはバゲット	少々
カイエンペッパー	少々
セロリの小枝(飾り用)	人数分
EXVオリーブオイル	大さじ1
赤ワインビネガー	大さじ1~2
水	50cc
パプリカ(パウダー)	小さじ1/2
クミン(パウダー)	少々
レモン汁	大さじ1
塩	小さじ1/4
こしょう	少々

### (つくり方)

- 1 トマトはヘタをくり抜き、十文字に切り目を入れ、湯むきする。横半分に切って、種をかきだす。きゅうりは皮をむき、縦半分に切り、種を取りのぞき、適当な大きさに切る。ピーマンは種を取り、ざく切り。セロリは筋を取り、ざく切りにする。
- 2 (1)とトマトジュース、オリーブオイル、ワインビネガー、にんにくのすりおろし、パンの白い部分をちぎって入れて、ミキサーにかける。
- 3 まざったら、水、パプリカ、クミン、塩、こしょうで味を調えてもう一度ミキサーでかき混ぜる。味の仕上げは、ワインビネガー、塩、こしょう、レモン汁、等でお好みの味に調えてください。なめらかなビュシ状になるまでかけたら、容器に移して冷蔵庫で冷やす。
- 4 器によそり、カイエンペッパーを振り、セロリの小枝を添える。  
\*夏のスープなので、酸味をしっかり効かせたほうが美味しいです。

## アンチョビポテト

(材料 3~4人分)



じゃがいも	3個(400g)
アンチョビ	20g
にんにく(すりおろし)	少々
パセリ(みじん切り)	1茎分
マヨネーズ	大さじ2~3
塩、こしょう	少々

### (つくり方)

- 1 じゃがいもは乱切りにして、ひたひたの水、塩少々を入れて、粉ふきいもにする。
- 2 アンチョビは包丁でたたいて、パセリと合わせる。
- 3 (1)の鍋に、(2)を加え、にんにく、マヨネーズ、塩、こしょうで味を調える。

## チュロス

(材料 作りやすい量)



薄力粉	120g
塩	小さじ1/3
無塩バター	15g
水	200cc
揚げ油(オリーブオイル)	適量
(シナモンシュガー)	
グラニュー糖	大さじ1
シナモン	少々
チョコレート	適量

### (つくり方)

- 1 粉はふるっておく。鍋に水、塩、バターを入れて沸騰させる。
- 2 鍋を火からおろし、粉を一気に入れて、手早くまぜる。
- 3 滑らかにぼてとなるまで混ぜたら、人肌程度に冷ましてから星型の口金のしぼり袋に入れて、好みの長さに絞り出す。
- 4 オリーブオイルを中火に熱して、(3)をきつね色にカリッと揚げる。
- 5 揚げたてをシナモンシュガーにまぶす。チョコレートを湯せんで溶かし、器に入れて、チュロスにつけて、いただきます。