

さんまのソテー ～トマトケッパースソース～

(材料 4人分)



さんま (3枚下ろし)	2尾
小麦粉	適宜
長ナス	1本
塩、こしょう	少々
【トマトケッパースソース】	
トマトソース	1/2カップ
ケッパー	大さじ1
アンチョビペースト	少々
にんにく (みじん切り)	少々
イタリアンパセリ (ざく切り)	大さじ1
塩、こしょう	少々
オリーブオイル	適量
ベビーリーフ	//

(つくり方)

- 1 長ナスはガクを落としてヘタを残したまま縦4等分に切り、水にさらす。水気をしっかり拭き、塩、こしょう、フライパンにオリーブオイルを熱してソテーする。
- 2 さんまは半分に切り、塩、こしょうして、全面に小麦粉を薄くまぶす。さんまを皮目からこんがり両面を焼く。
- 3 トマトケッパースソースを作る。小さいフライパンに、オリーブオイル少々でにんにくを香り出るまで炒めたら、トマトソース、アンチョビペースト、ケッパーを加え、弱火で少々煮て馴染ませる。味を見て、塩、こしょうで調える。仕上げにイタリアンパセリを散らす。
- 4 お皿にナスを盛りつけ、その上にさんまを乗せて、トマトケッパースソースをかける。

ベーコンとカラフル野菜のコンキリエ

(材料 4人分)



コンキリエ	200g
ベーコン (塊)	100g
ブロッコリー	1/2株
にんにく (みじん切り)	1片
赤唐辛子	1本
パプリカ (赤、黄)	各1個
しめじ	1パック
ドライトマト (オイル漬け)	2枚
オリーブオイル	適宜
パルミジャーノレジャーノ	//
イタリアンパセリ	//

(つくり方)

—下準備—

大きな鍋に湯を沸かし、塩を加える。
(水1ℓに対し、塩大さじ1弱が基本)

- 1 コンキリエを茹で始める。袋に表示されている時間通り茹でて、茹であがり1分前に小分けしたブロッコリーも一緒に加えて茹でる。
- 2 フライパンに、にんにく、赤唐辛子、オリーブオイルを入れて火にかけ、拍子切りしたベーコンも炒める。1cm角に切ったパプリカ、小房に分けたしめじもさっと炒め、細かく切ったドライトマトを加える。
- 3 茹であがったパスタを加えたら、お玉1杯分の茹で汁を入れて馴染ませ、塩、こしょうで味を調える。
- 4 器に盛りつけ、EXVオリーブオイルをまわしかけ、パルミジャーノ、刻んだイタリアンパセリを散らす。

しめじとサワークリームのブルスケッタ

(材料 4人分)



しめじ	大2パック
バター	大さじ2
にんにく (みじん切り)	1かけ
玉ねぎ (みじん切り)	大さじ2
白ワイン	大さじ1
小麦粉	大さじ2
サワークリーム	1パック
塩、こしょう	少々
イタリアンパセリ	適宜
バゲット	//

(つくり方)

- 1 しめじは根元を落とし、1本ずつに分ける。
- 2 フライパンにバターを熱し、にんにくと玉ねぎを炒め、香りが出たらしめじを加える。白ワインを加え、アルコール分をとばし、小麦粉を振り入れてよく炒める。
- 3 (2)にサワークリームを加えてさっと混ぜ合わせて、塩、こしょうで味を調える。
- 4 バゲットを薄く切ってトーストして、(3)を乗せ、イタリアンパセリを飾る。

コーヒーマーブルのレアチーズケーキ

(材料 15cmタルト型 2台分)



【クッキー生地】	
オレオクッキー (クリームは取り除く)	120g (約17枚分)
無塩バター (溶かしたもの)	60g
【チーズクリーム】	
クリームチーズ	150g
サワークリーム	1パック (90ml)
卵黄	2個
牛乳	50cc
グラニュー糖	60g
板ゼラチン	6g
生クリーム	150g
コアントロー	小さじ2
レモン汁	20cc
【コーヒー液】	
インスタントコーヒー	小さじ1
コアントロー	小さじ1

(つくり方)

—下準備—

クリームチーズ、サワークリームは柔らかくしておく。

- 1 オレオクッキーはビニール袋に入れ、めん棒で細かくたたき、バターを混ぜて、しっかりとしたら、型の底に敷き詰め、しっかり押さえる。冷蔵庫で冷やしておく。
- 2 大きなボウルにクリームチーズとサワークリームを入れて、よく混ぜておく。
- 3 ボウルに卵黄と牛乳を入れて混ぜ、グラニュー糖も加える。湯せんにかけて、混ぜながらグラニュー糖を溶かし、指を入れて少し熱く感じたら火からおろす。卵黄に火が入らないように気をつけること。溶かしたゼラチンも加えて混ぜる。
- 4 別のボウルで生クリームを6~7分立てにホイップする。
- 5 (2)に(3)を加えて混ぜ、(4)も加えて混ぜ合わせる。コアントロー、レモン汁も混ぜる。
- 6 コーヒー液を混ぜておく。
- 7 型にチーズクリームを流し入れたら、コーヒー液をところどころに垂らし入れて、竹串でマーブル模様を線を描く。細かく描きすぎないように気をつけること。
- 8 冷蔵庫で冷やし固めたら、型から外し、あればミントをあしらう。

* チーズクリームは量が多いので余ったクリームは別のグラスなどで固めて下さい。