

じめじめした季節にはフレッシュトマト料理で気分をリフレッシュ!
 今月は爽やかイタリアンをご紹介します。

ポークノテ ハニーマスタードソース

(材料 4人分)

豚ロース肉	4枚
塩、こしょう	少々
とうもろこし	1本
ミニトマト	12個
ズッキーニ	1本
【ハニーマスタードソース】	
粒マスタード	小さじ2
ディジョンマスタード	大さじ2
水	大さじ2
生クリーム	大さじ2
バター(無塩)	小さじ2
はちみつ	小さじ1~2



(つくり方)

- 1 ソースを作る。マスタードを小鍋または小さいフライパンに入れて弱火にかけ、木べらで混ぜ、火からおろし、水、生クリームを加えて少々煮て、バターを加えて乳化させ、仕上げにはちみつを入れて、好みの甘さに調節する。
*はちみつによって甘さが違うので加減して下さい。
- 2 とうもろこしは皮付きのままラップして電子レンジでチン(500W - 2分、裏返して2分が目安)する。包丁で実をそぎ落とす。トマトはヘタを取り、ズッキーニは輪切りにする。
- 3 フライパンにオリーブオイルを熱し、(2)をソテーし、塩、こしょうで味付ける。
- 4 豚肉は筋切りして、塩、こしょうをふる。フライパンにオリーブオイルを熱し、ソテーする。
- 5 お皿に肉と野菜を盛りつけ、マスタードソースをかける。

*粒マスタード、ディジョンマスタードはフランス製のものがおススメです。
 チューブ入りのものは使わないでください。

フルーツマトの 冷製カッペリーニ

(材料 2~4人分)

フルーツマト	4個(400g)
塩	小さじ1/2
こしょう	少々
EXVオリーブオイル	20cc
赤ワインビネガー	小さじ2
帆立(刺身用)	4個
塩、こしょう	少々
EXVオリーブオイル	少々
レモン汁	大さじ1
ディル(みじん切り)	1本分
カッペリーニ	160g
たっぷりのお湯+1%の塩	
グレープフルーツ	1/2個
芽ねぎ(あれば)	少々



(つくり方)

- 1 フルーツマトソースを作る
 フルーツマトは湯むきしてミキサーにかけ、ピューレ状にする。
 塩、こしょう、オリーブオイル、赤ワインビネガーを加えて味をみて、冷蔵庫で冷たく冷やしておく。
- 2 ホタテはさっと湯引きし、氷水で冷やし、1cm角にコロコロ切り、軽く塩をふる。ボウルに塩、こしょう、オリーブオイル、レモン汁、ディルのみじん切りをあわせ、ホタテをマリネする。
- 3 グレープフルーツは房をむく。
- 4 大きな鍋にたっぷりの湯をわかし、1%の塩を入れ、カッペリーニを袋の表示時間よりも1分長く茹でる。
- 5 氷水で冷やし、キッチンペーパーまたはタオルでしっかり水気をとる。
- 6 (1)のトマトソースから大さじ4を取り分けておき、残りのトマトソースをカッペリーニに混ぜ、しっかり絡ませる。
- 7 (6)をお皿に盛りつけ、帆立のマリネ、グレープフルーツを上に乗せ、取り分けたトマトソースを上からかける。仕上げに芽ねぎをあしらう。

ジェノベーゼポテト

(材料 4人分)

じゃがいも	4個
さやいんげん	1パック
くるみ(刻む)	40g
ジェノベーゼソース	大さじ5
塩、こしょう	少々
オリーブオイル	大さじ2



(つくり方)

下準備: くるみはオーブン150℃・5~10分ローストする。

- 1 じゃがいもは茹でるか蒸して皮を剥き、2cm角に切る。
 さやいんげんは塩ゆでして4cm長さに切る。
 くるみは空炒りして粗く刻む。(トッピング用に少し取り置く)
- 2 (A)を混ぜ合わせてじゃがいも、さやいんげん、くるみを混ぜてからめる。
 仕上げに、くるみをトッピングする。

フロマージュサフレ

(材料 約20~24枚分)

無塩バター	80g
粉糖	32g
アーモンドプードル	28g
パルメザンチーズ	80g
牛乳	20g
塩	0.8g
薄力粉	80g
コーンスターチ	16g
バジル(乾燥)	小さじ1



*塩 0.8gは、2本指で2つまみ強

(つくり方)

下準備: バターは手でつぶれる位の固さにしておく。

粉類(B)は合わせて振るっておく。

オーブンは150~160℃に予熱する。

- 1 (A)をボウルに入れて、ぐにゅーと握るように手で混ぜる。
- 2 (B)を(1)に入れて合わせる。バジルも加え、手につかなくなるまでこねる。
- 3 大きめのビニール袋に(2)を入れて、長方形(長15cm×幅8cm×高1.5cm)に麺棒でのぼして冷凍する。
- 4 (3)を取りだして、袋を開き、長い辺を半分に切り、端から7mm幅に切り揃える。
- 5 オーブンで15分~20分、薄い焼き色がつくまで焼く。