

春色満開♪ ビタミン豊富な春野菜を陽気なイタリアンメニューで『食』ひませんが〜♪



ミートソース (材料 4~6人分)

A (牛ひき肉
豚ひき肉
生ハム(みじん切り)
トマトペースト
湯)

塩、こしょう
パルミジャーノレジャーノ(磨りおろす)
イタリアンパセリ(刻む)
スパゲッティ(1.7mm)
たっぷりのお湯+塩1%

100g
100g
100g
大きじ1
150cc

適量
適量
少々
適量
//

無塩バター 40g
パンチエッタ 50g
たまねぎ 1個
にんじん 1本
セロリ(葉も含む) 1本

*お好みで
鶏レバー(細かく叩く) 100g
生クリーム 1/2カップ



(つくり方)

- 1 ソフリットを作る：(B)の材料をみじん切りにする。鍋にバターを溶かし、パンチエッタを中火弱で脂が出るまでじっくり炒めて、野菜のみじん切りを順番に加えながら炒める。油分が足りなければバターを少々加えてOK。こがさないように全体がしっとりするまで10分ほど炒める。
- 2 (A)を加えて炒める。トマトペースト+お湯150ccを溶かして加えて混ぜ約1時間、蓋をして弱火でじっくり煮込む。野菜から出る水分で煮込みますが、途中で水分が必要なら加えてください。
- 3 お好みで、仕上げに鶏レバーを細かくたたいて加え、5分間煮込む。仕上げに生クリームを加えると全体がまろやかになり味にコクが出ます。最後に、塩こしょうで味を調える。
- 4 大きな鍋にたっぷりのお湯を沸かし、全体量に対して1%の塩を加える。スパゲッティを袋の表示時間から1分マイナスして茹でる。ザルにあげ、全体にオリーブオイルを絡める。
- 5 お皿にスパゲッティを盛り、ミートソースをかける。パルミジャーノをふっていただきます。

* パンチエッタが無ければ、代わりにベーコンで作ってください。



バーニャカウダといるる野菜

(材料 作りやすい量)

にんにく 1株(約70g位)
牛乳 約200cc
アンチョビ(オイルを除く) 40g
E X Vオリーブオイル 200cc
無塩バター 10g



(つくり方)

- 1 小鍋に皮をむいて芯を取りのぞいたニンニク、冷たい牛乳をひたひたに被る位まで入れ、柔らかくなるまで弱火で煮る(10~12分)途中で水分が少なくなったら、適宜水を足してください。
- 2 柔らかくなったニンニクを取り出して牛乳を捨て、そのまま鍋にオリーブオイルを入れて少し温める。
- 3 ミキサーにアンチョビとニンニク、温めたオリーブオイルを少し入れてかける。ペースト状になったら残りのオリーブオイルも加えて攪拌させる。
- 4 鍋に(3)を戻し入れ、一度沸騰させてから火を止めて、仕上げにバターを加えて混ぜる。
- 5 (4)を保温の出来る器(バーニャポット等)に入れ、温めながらスティック状または食べやすく切った野菜をくぐらせていただきます。

* 冷蔵庫で3週間ほど保存できます。

お薦めの野菜は、ブロッコリー、カリフラワー、パプリカ、セロリ、ラディッシュ、にんじん、スナップえんどう、ルッコラ等。お好みの旬野菜です。

キャラメルポップコーン

(材料 作りやすい量)

ポップコーン(粒) 1/2カップ(80g) 【キャラメル】
グレープシードオイル 大きじ3 バター 30g
塩 小さじ1/2 はちみつ 大きじ2
砂糖 1/2カップ



(つくり方)

- 1 大きな鍋にポップコーン、グレープシードオイル、塩を入れて、蓋をして中火にかける。ときどき鍋を揺すりながら、ポップコーンがボンボン弾け終えたら火を止める。
- 2 テフロン加工をした大きな鍋に、バター、はちみつ、砂糖を入れて火にかける。全体が焦げて、キャラメルになったら火を止めて、ポップコーンを絡めて出来上がり。