



ボジョレーヌーヴォーの季節到来！
ワインとともに楽しめる、簡単おしゃれなおつまみをご紹介します。

アヒカツ



(材料 2人分)

まぐろ(赤身)	1サク
卵	1個
小麦粉	大さじ4
パン粉	適量
【和風アイオリソース】	
マヨネーズ	大さじ2
牛乳	大さじ1
しょうゆ	小さじ2
にんにく(すりおろし)	小1かけ分
揚げ油	適量
(グレープシードオイル)	
ベビーリーフ	適宜

(つくり方)

- 1 ビニール袋に(A)を入れて混ぜ、まぐろをサクのまま入れて全体からませる。バットにパン粉を広げてサクを置き、パン粉を全体にまぶしつける。そのまま揚げる直前まで冷蔵庫に入れて冷やしておく。
 - 2 ZIPLOCK(小)にアイオリソースの分量を入れて混ぜる。
 - 3 フライパンに多めの油を熱し、サクを入れて両面をきつね色に、高めの温度で揚げる。中はレアの状態で揚げるのがコツです。
 - 4 ひと口大に切って皿に盛り付け、ベビーリーフを添える。ZIPLOCKの端を2mm程ハサミで切り、アヒカツに線を描くようにかける。
- * 和風アイオリソースは多めに作り、たっぷり付けて食べて下さい！

茄子のカルパッチョ



(材料 2人分)

なす(小)	5本
松の実	大さじ1
ルッコラ	1袋
生ハム	5~8枚
バルサミコ酢	約1/2カップ
塩・こしょう	少々
EXVオリーブオイル	適量
ピンクペッパー	少々

(つくり方)

- 1 なすはヘタを落として皮を剥き、1本ずつラップで包み、電子レンジで柔らかくなるまでチンする。(目安は、500W・2分、ひっくり返して2分チン)ラップをはがし、縦に4~6等分に裂き、皿またはバットに並べて粗熱を取る。なすが冷めたら盛り付ける皿に、種側を上にして並べ、上からラップで覆い、手で押さえてなすを平たくする。ラップを剥がして塩、こしょうをふり、再度ラップをして冷蔵庫で冷やす。
 - 2 松の実をフライパンで軽く炒る。ルッコラはひと口大にちぎり、水に放ってパリッとさせる。
 - 3 バルサミコ酢を小鍋に入れて、軽くとろみがつくまで(約1/4量位まで)煮詰める。
- * 年数の古いバルサミコ酢の場合はそのまま使います。
- 4 よく冷やしたなすの皿を冷蔵庫から出し、煮詰めたバルサミコ酢を、なす全体に適量かける。その上に水気を切ったルッコラを散らし、生ハムをひと口大にちぎって乗せ、松の実を散らす。仕上げにオリーブオイルを全体にまわしかけ、黒コショウ、ピンクペッパーを潰して散らす。バルサミコ酢を皿の周りに描くように回しかけて、出来上がり。

ベーコンとサワークリームのディップ



(材料 ココット(直径5cm)2個分)

サワークリーム	90g
ベーコン(薄切り)	1枚
紫たまねぎ	1/2個
セロリ(小枝の部分)	約1本
塩	小さじ1/4
ピンクペッパー	適宜
バゲット(薄切り)	適宜
スティック野菜など	〃

(つくり方)

- 1 サワークリームは室温に戻しておく。紫たまねぎはみじん切り。セロリは粗みじん切りにする。
- 2 ベーコンは5mm角くらいに小さく切る。フライパンで油をひかずに中~弱火でカリカリになるまで炒める。粗熱が取れたら油分をペーパーで取る。
- 3 ボウルにサワークリーム、セロリ、紫たまねぎ、ベーコン、塩を加えて混ぜる。
- 4 ココットに(3)をきっちり詰め、表面を平らにならし、ラップをして冷蔵庫に30分以上入れて冷やし固める。食べる直前に冷蔵庫から出し、ピンクペッパーを飾る。
- 5 にんじん、セロリ、きゅうり等のスティック野菜、バゲットと一緒に添えて、どうぞ♪

イチジクの白ワイン煮



(材料 作りやすい量)

ドライイチジク	300g
白ワイン	400cc
グラニュー糖	100g
水	100cc
レモンの皮	1個分
シナモンスティック	1/2本
クローブ	2粒
マスカルポーネ	適量

(つくり方)

- 1 鍋にすべての材料を入れ、中火にかける。沸いたら、ごく弱火にして、紙ふたをして、ことごと煮る。*約1時間近くかかります。
 - 2 煮汁が少し煮詰まり、イチジクがふっくら柔らかくなれば出来上がり。粗熱が取れたらタッパーに移し替えて、冷蔵庫で冷やす。
 - 3 器に入れ、マスカルポーネを添えて、召し上がれ~♪
- * 冷蔵庫で約3カ月保存できます。