

初夏の食卓に イタリアン♪手間なく作れて豪華な見栄え☆ キンキンに冷えた白ワインを片手にちょっと洒落てみませんか？

白身魚のオープン焼き



(材料 4人分)	
いさき	2尾
塩・こしょう	適量
フルーツトマト (M)	4個
ズッキーニ	1本
玉ねぎ	1個
オリーブオイル	適量
塩・こしょう	各適量
タイム・ローズマリー	各2~3枝
白ワイン	50cc
EXVオリーブオイル	大さじ2



(つくり方)

- いさきは3枚に下ろして身を斜めにそぎ切りして半分にし、塩・こしょうを振る。
- トマトはヘタを取って厚さ5mmの輪切りにし、両端の切れ端は粗く刻む。ズッキーニも同じ厚さの輪切りにし、玉ねぎは薄くスライスする。
- フライパンを熱してオリーブオイル適量なじませ、いさきの皮目を下にして並べ入れて中火で焼き、焼き色がついたなら裏返してさっと焼いて取り出す。
- 次にズッキーニを並べ入れて軽く塩・コショウを振り、軽く焼き色をつけて取り出す。
- フライパンにオリーブオイル適量を足し、(2)の玉ねぎと刻んだトマトを入れてしんなりするまで炒め、軽めに塩・コショウをする。
- 耐熱皿に(5)を敷いて、いさきとトマトの輪切り、ズッキーニを少し重ねながら彩り良く並べ、タイムとローズマリーの葉を少し摘んで散らし、白ワインを振りかける。
- オープンに200℃に熱して、(6)を入れて20~25分焼き、仕上げにEXVオリーブオイルを回しかけて、タイムとローズマリーの枝をあしらう。

揚げなすのサラダ (材料)



(材料 4人分)	
短なす	4~5個
揚げ油	適量
枝豆(むき身)	1/2カップ
にんじん(細い部分)	5cm
大根	5cm
セロリ	20cm
きゅうり	1本
長ねぎ	1本
【ドレッシング】	
EXVオリーブオイル	大さじ5
白ワインビネガー	大さじ2と1/2
しょうゆ	大さじ1
アンチョビ	3枚
にんにく(すりおろし)	1/2かけ
塩	小さじ1/2
こしょう	適量

(つくり方)

- なすはヘタを付けたままガクを丸く切り落とし、身は縦に8~10本、包丁で切り込みを入れ、塩水でアク抜きをしてしっかり水気を切り、揚げ油で素揚げする。
- 枝豆は塩茹でにし、さやから豆を出して1/2カップ用意する。
- にんじん、大根、セロリは5cmの千切り。きゅうりは縦半分に切り、種を取り除いて5cmの千切り。ねぎは5cm長さの白髪ねぎにする。これらを水にさらして水気をよく切る。
- ドレッシングを作る。アンチョビは包丁でよく叩いて潰す。ボウルに材料全てを入れて、乳化するまでよく混ぜる。
- (3)の野菜と枝豆、なすをひねってボウルに入れ、ドレッシングをかけて合わせ、冷蔵庫で冷やす。
- 器になす以外の野菜を敷いて、なすをひねって上にのせる。時間をおいたほうが味がなじんで美味しいです。

リングイネのプッタネスカ (材料)



(材料 2人分)	
トマト缶(水煮)	1缶
にんにく(みじん切り)	1かけ
オリーブオイル	大さじ3
アンチョビ	3枚
黒オリーブ	100g
ケッパー	大さじ1
赤ワイン	50cc
塩	少々
コショウ	しっかり
リングイネ	160g
茹で湯+1%の塩	適量
EXVオリーブオイル	適量

(つくり方)

- 黒オリーブとケッパーはみじん切りにする。
- 鍋にオリーブオイルを熱し、にんにくを炒めてアンチョビをくずしながらよく炒める。
- (1)とトマト缶は潰して加え、全体がなじんだら赤ワインを入れて水分を飛ばしながら2/3量まで煮つめ、塩・こしょうで味を整える。
- 鍋にたっぷり湯を沸かし、塩をしっかり入れてリングイネを茹でて、EXVオリーブオイルをまわしかけて絡め、(3)のソースを絡めて器に盛る。

サラーム・デイ・チョコレート



(材料 15cm長さ・3本分)	
クーベルチュールチョコ	200g
(ビター)	
生クリーム(47%)	50g
市販のクッキー(プレーン)	60g
アーモンド(粒)	60g
マシュマロ(ミニサイズ)	40g
粉砂糖	適量



(つくり方)

- クッキーは粗く砕き、アーモンドは軽くロースト(130℃・20分)しておく。
- チョコはボウルに入れて湯せんで溶かし、常温に戻した生クリームを加えて混ぜる。
- (2)にクッキー、アーモンド、マシュマロを加えて混ぜ合わせる。
※マシュマロが大きいものはハサミで1cm角に切りそろえること。
- クッキングシート2枚を広げ、(3)を半分ずつのせ、長さ15cm位の筒状にのぼして包み、両端を輪ゴムで結わく。冷蔵庫に入れて1時間ほど冷やす。
- チョコレートが固まったら、全体に粉砂糖をまぶして切り分ける。
※ナッツやクッキーはお好みで増やしてもOK!

ラッピングする場合

粉砂糖をまぶしてから再度クッキングシートで包み直し、両端を可愛く結わきましょう♪