



もうすぐ春ですね♪今月は春野菜いっぱいのイタリアンです!

ロールキャベツの ミネストローネ

- 2002年 3月 -
(材料 4~5人分)



【ロールキャベツ】

キャベツの葉 8~10枚
合いびき肉 400g
玉ねぎ(みじん切り) 中1/2個
パン粉 1/2カップ
牛乳 50cc
卵 1個
ケチャップ 大さじ1
塩 小さじ1
こしょう 適量

【ミネストローネ】

ベーコン(5mm厚さ) 1. 5枚 (100g)
玉ねぎ 中1/2個
にんじん 100g
セロリ 100g
ズッキーニ 1本
チキンブロス 4カップ
トマトソース 150g
ローリエ、香味野菜(あれば) 適宜
塩、こしょう 適宜
パセリ(みじん切り) 適宜
EXVオリーブオイル 適量

(つくり方)

- 1 ロールキャベツを作る。キャベツの葉は、芯の厚い部分をそぎ取る。沸騰した湯に、少量の塩を入れ、キャベツを1枚ずつ芯が少ししなりするまで茹で、冷ましておく。
- 2 Aの玉ねぎをオリーブオイル(分量外)で炒め、軽く塩コショウする。牛乳とパン粉は合わせておく。これらを全部合わせて、よく混ぜ、8~10等分にして(1)のキャベツで包む。
- 3 ミネストローネを作る。ベーコンは5mm細切りにしてから、長さを3等分に切る。野菜は5mm角切りにする。
- 4 鍋にオリーブオイルを入れ、ベーコンと玉ねぎを焦げ目が付くまでしっかり炒める。残りの野菜も加えて全体に油がなじむように炒める。
- 5 チキンブロスとトマトソースは合わせておく。
- 6 (4)の炒めた野菜の上に、ロールキャベツのとじ目を下にして並べ入れ、(5)のスープを注いで加熱する。
- 7 沸騰したらアクを取り、ローリエ、香味野菜をロールキャベツの上にのせ、落とし蓋と鍋のふたをして、弱火で約1時間煮込む。
- 8 スープの味を見て、塩コショウで味を調える。うつわに盛り付け、パセリを散らし、EXVオリーブオイルをまわしかける。

たこじゃがいものソテー

- 2006年 3月 -

(材料 2~3人分)



たこ 200g
じゃがいも 大2個 (400g)
にんにく 1かけ
アンチョビ 2~3枚
オリーブオイル 適量
塩・コショウ 適量
パセリ(みじん切り) 適宜
EXVオリーブオイル 適宜

(つくり方)

- 1 じゃがいもは皮をむき、2cm角切り。水にさらしてから硬めに茹でる。
- 2 たこは1cm厚さにそぎ切り。にんにくはみじん切り。アンチョビは粗くたたく。
- 3 フライパンにオリーブオイルを注ぎ、にんにくを弱火で香りが出るまで炒め、じゃがいもを入れて全体に油がからむように炒める。
- 4 じゃがいもをフライパンの端に寄せ、空いたスペースにアンチョビを加えたら、オリーブオイルを多めに足して、アンチョビを潰し、そこにたこも加えて炒める。
- 5 じゃがいもも加えて全体を混ぜ合わせ、塩・こしょうで味を調える。火を止めてパセリを振り、EXVオリーブオイルをまわしかける。

新玉ねぎとオレンジの 春サラダ

- NEWレシピ - (材料 3~4人分)



新玉ねぎ 1/2個
オレンジ 2個
スナツプえんどう 6本
かぶ 小3個
フルーツマト 小4個
ルッコラ 1袋
シーザードレッシング(市販) 適量
EXVオリーブオイル //
塩・こしょう //

(つくり方)

- 1 新玉ねぎはスライスして水に放ち、シャキッとさせる。スナツプえんどうは茹でて水にさらして色止めして、半分に開く。
- 2 オレンジは皮をむいて4等分にして、1cm厚さのいちよう切りにする。かぶは皮をむき、半分に切り、3mmスライスにする。フルーツマトはヘタを取り、半分に切る。ルッコラは3~4等分にざく切りする。
- 3 オレンジと野菜類はすべてボウルに入れて合わせ、シーザードレッシング、EXVオリーブオイル、塩・こしょうを振って和える。

スコーン

- 2005年 5月 -



(材料 5cm抜型、8~10個分)

薄力粉 225g
B. P 小さじ2
塩 小さじ1/2
グラニュー糖 40g
無塩バター 50g
卵黄 1個
牛乳(卵黄と合わせて) 100cc
クロテッドクリーム 適量

<バリエーション>

*全粒粉
粉のうち100gを全粒粉に替える。
*チョコチップ
チョコチップを作り方(2)の後に加える。グラニュー糖は50g増やす。

(つくり方)

- 1 大きめのボウルに粉類をふるって入れ、グラニュー糖も入れて混ぜる。
- 2 バターを細かく角切りにして(1)に加え、手ですり合わせて粉チーズ状になるようにすり混ぜる。
- 3 卵黄+牛乳を(2)に2回に分けて加え、フォークで混ぜ、手で生地を折り重ねるようにひとまとめにする。生地は練らないようにすること!
- 4 打ち粉をした台にのせ、2cm位の厚さに伸ばして型で抜く。型抜きして残った生地は重ねるようにしてまとめてから抜きます。
- 5 天板に並べ、牛乳(分量外)をハケで塗り、200℃に温めたオーブンで10分、180℃に下げて15分焼く。
- 6 スコーンを半分に割り、クロテッドクリームとジャムを塗っていただきます。

いちご バルサミコソース

- 2005年 3月 -

(材料 4人分)

いちご 150g
ブルーベリー 50g
バルサミコ 40g
はちみつ 50g

(つくり方)

- 1 いちごはヘタを取り、半分に切る。
- 2 小鍋にいちご・ブルーベリー・はちみつを入れ、はちみつがさらっとするまで加熱する。
- 3 バルサミコを加え、中火で全体に照りが出て軽くとろみがつくまで煮る。