

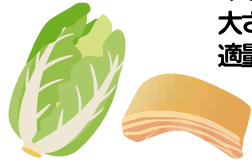


寒～い日には。。。
カラダの中からポカポカ温まる、お家ごはん決めて決まり♪

白菜ポトフ



- (材料 4～5人分)
- 白菜 1/2株 (1kg)
 - じゃがいも 大2個
 - にんじん 大1本
 - 玉ねぎ 大1個
 - あおき吊るしベーコン(塊) 1本 (400g)
 - ウインナーソーセージ 8本
 - 水 1000ml
 - 塩 大さじ1
 - こしょう 適量



(つくり方)

- 白菜は芯を切り、長さを3等分に切る。野菜は皮を剥き、じゃがいもは半分に、人参は縦半分に切り3～4cm長さに、玉ねぎは8等分のくし形に切る。ベーコンは8～10等分に切る。
- 大きな鍋に玉ねぎ、人参、じゃがいもを入れる。白菜、ベーコン、ウインナーをのせ、水と塩を加え、蓋をして中火弱でスタート。煮立ってきたら弱火にして30分ほどコトコト煮込む。
*途中、水分が出てきたら、上にあるベーコンをスープの中に沈める。
- 人参とじゃがいもが柔らかくなればOK。塩コショウで味を調べて完成。



エリンギのプロヴァンス風 (材料 4人分)



- (材料 4人分)
- エリンギ 2パック (4本)
 - パン粉(乾燥) 50g
 - パセリ(みじん切り) 大さじ4
 - にんにく(みじん切り) 1かけ
 - A EXVオリーブオイル 大さじ2
 - 塩 小さじ1/2
 - 黒こしょう 適量
 - EXVオリーブオイル 大さじ2～3

(つくり方)

- エリンギは2～3cmの角切りにする。
- ボウルにパン粉とAを入れて混ぜ、エリンギを加えて絡める。
- 耐熱皿に(2)をパン粉が上にいっぱい盛るように入れ、さらにオリーブオイルを全体にまわしかける。
- 200℃に予熱したオーブンで15分、表面をこんがり焼いて完成。
*お好みで仕上げのオリーブオイルに加え、バターを散らして焼くのもOK! コクと風味が増します。



タコのマリネ風サラダ (材料 2～3人分)



- (材料 2～3人分)
- 蒸したタコ 150g
 - 玉ねぎ 1/4個
 - セロリ 10cm
 - 黒オリーブ 10粒
 - ミニトマト 6個
 - ライムまたはレモン 薄切り3枚
 - 【ドレッシング】 EXVオリーブオイル 大さじ2
 - 白ワインビネガー 大さじ1
 - にんにく(磨りおろし) 少々
 - 塩 小さじ1/2
 - こしょう 少々

(つくり方)

- タコはそぎ切り。玉ねぎは薄切りにし、塩揉みをして水にさらし絞る。セロリは筋を取り、斜め薄切り。ミニトマトは半分に切る。ライムはいちよう切りにする。
- ドレッシングを作り、タコ、玉ねぎ、セロリ、オリーブを入れて冷蔵庫で30分以上マリネする。
- (2)にトマトとライムを合わせて盛り付ける。



サブレ・ヴィエノワ (材料 約20枚分)



- (材料 約20枚分)
- 無塩バター 95g
 - 粉砂糖 40g
 - 塩 ひとつまみ
 - バニラビーンズ 5cm
 - 卵白 15g
 - 薄力粉 110g
 - 粉砂糖 適量



(つくり方)

～下準備～
・バターは柔らかくしておく。
・粉は振るっておく。
・卵白は軽くほぐしておく。

- ボウルにバターを入れ、ホイッパーで白っぽくなるまで混ぜる。
- (1)に粉砂糖、塩、バニラビーンズ(さやに切り込みを入れ、中のタネを指でこそげ取る)、卵白を順番に加え、その都度よく混ぜる。
- (2)に薄力粉を加え、練らないように混ぜる。
- φ7mmほどの星形の口金をつけた絞り袋に生地を入れ、クッキングシートを敷いた天板の上に、直径5cmの円を描くように、または長さ5cmのジグザグにW文字を描くように、間隔をあけて絞り出す。
- 180℃-オーブンで13～15分、全体がほんのりと色付くまで焼く。
- 網にのせて冷まし、粉砂糖をふって仕上げる。