

お料理レシピ AOKI COOKING 2019年8月

フランス生まれの“サク飲み”文化 「アペロしない?」 この夏、始めたい新習慣★



ピンチョ・モレノ

(材料 3~4人)



豚肩ロース切り落とし肉

水

にんにく(すりおろし)

A パブリカパウダー

カイエンペッパー

オレガノ

塩

EXVオリーブオイル

塩

粗挽き黒コショウ

グリーンオリーブ(ピメント)

18粒

(つくり方)

- 豚肉に水を加えて揉み、さらにニンニクを揉み込む。
※水分が加わることで肉質が柔らかくなります。
- 混ぜ合わせたAを肉にしつかり揉み、最後にオリーブオイルを加えてまとめ、冷蔵庫で1~2時間マリネする。
- (2)の肉を適量手に取ってつくねのように18個に丸めて、塩コショウを振り、グリルで8~10分焼く。
- ピックにグリーンオリーブ、(3)のつくねを突き刺して、お皿に盛り付ける。

300g

大さじ2~3

1かけ

大さじ1強

小さじ1/2

小さじ1/2

小さじ1/2

ひとまわし

適量

適量

適量

適量

適量

適量

適量

適量

適量

アジのカルパッチョ、タブナードをのせて

(材料 3~4人)

アジ(お造り用)

塩

じゃがいも(メーキン)

ベビーリーフ

EXVオリーブオイル

塩

粗挽き黒コショウ

グリーンオリーブ(ピメント)

3尾分

少々

1~2個

適量

適量

【基本のドレッシング】

EXVオリーブオイル

白ワインビネガー

塩

黒こしょう

大さじ3

大さじ1

小さじ1/2

適量

【タブナード】(作りやすい量)

アンチョビ

ブラックオリーブ

ケッパー

EXVオリーブオイル

レモン汁

黒コショウ

8枚(約25g)

150g

大さじ1

大さじ2

大さじ1/2

適量

(つくり方)

- アジは小骨があれば抜き、一切れを斜め半分に切り、軽く塩を振る。10分ほど置き、アジの表面に出た水気をとってオリーブオイルを絡める。
- じゃがいもはラップしてレンジで加熱、竹串がすっと入ればOK。皮を剥いて厚み1cm強の半月切りにして冷ましておく。
- タブナードを作る。Aをフープロにかけてペーストにする。レモン汁、コショウで味を調える。
- アジ、じゃがいも、タブナードは冷蔵庫で冷やしておく。
- 盛り付ける直前にベビーリーフはドレッシング少々で和える。
- 皿にじゃがいもを並べ、ドレッシングを少々まわしかけたら、アジをのせる。その上に、タブナード、ベビーリーフを順に重ねて出来上がり♪



マスカルポーネ明太子の野菜ディップ

(材料 作りやすい量)

マスカルポーネ

明太子(切子)

塩、こしょう

ピンクペッパー

ステイック野菜、バゲット等 適量

100g

50g

適量

適量

(つくり方)

- 明太子は薄皮を取り除き、マスカルポーネと混ぜ合わせ、塩コショウで味を調える。うつわに入れてピンクペッパーを振る。
- ステイック野菜、バゲット等につけて召し上がり♪



(材料 4人分)

オレンジ

グラニュー糖

水

コアントロー

レモン汁

デイル

4個

70g

50cc

大さじ2~3

大さじ1

あれば適量

(つくり方)

- オレンジは重層(分量外)をまぶして擦り洗いする。*ワックスが剥がれます。
- オレンジの天地を切り落とし、包丁で薄皮ごと皮を剥き、1cmの輪切りにする。
- オレンジの皮のワタを包丁できれいに取り除いて千切りにし、水にさらして数回、水を替えて済みを抜く。鍋にオレンジの皮と水を入れて、沸騰させ、柔らかくなるまで20分ほど煮る。
- 別鍋で、グラニュー糖と水を火にかけて溶かし、シロップを作る。
- (3)のオレンジの皮を、水気を切って加え、2~3分煮たら火からおろして粗熱を取る。輪切りにしたオレンジ、コアントロー、レモン汁、シロップを合わせ、冷蔵庫でしつかり冷やす。
- デイルの葉をちぎって散らし、うつわに盛り付ける。



ガスパチヨのパスタ



【ガスパチヨ冷製パスタ】(2人分)

カツペリー

120g

ガスパチヨ

150ml

フルーツトマト

小1~2個

EXVオリーブオイル 適量

(つくり方)

- 鍋に湯をたっぷり沸かし、2%の塩を加え、カツペリーを表示時間通りに茹でる。パスタを取り出し、たっぷりの氷の中に入れてしつかり冷やし、クッキングペーパーで水気をきっちり拭き取る。
- フルーツトマトは小さく角切り。よく冷えたガスパチヨに加える。(1)のパスタをしつかり絡め、お皿に盛り付け、オリーブオイルをまわしかける。

【ガスパチヨ】(出来上がり 500ml)

A トマト(熟したもの) 2~3個(400g)

ピーマン 1個

パブリカ(赤) 1/4個

きゅうり 1/2本

玉ねぎ 1/10個

セロリ 5cm

にんにく(すりおろし) 少々

バゲット 5cm

EXVオリーブオイル 大さじ1

シェリービネガー 大さじ2

塩 小さじ1/2

パブリカパウダー 小さじ1/2

クミンパウダー 適量

黒コショウ 適量

レモン汁 大さじ1~2

(つくり方)

- トマトは皮を湯剥きする。ピーマン、パブリカはワタを除く。セロリは筋を取る。野菜類は適当な大きさに切り、バゲットは固い部分を切り落とす。
- Aをミキサーにかけて攪拌する。続けて調味料Bを加えて20秒かける。
- 好みの味に調えて、仕上げにレモン汁を加え、冷蔵庫で冷やす。

*完熟トマトをベースに、青くさい野菜を少しずついろいろ加えると味わい深くなります。野菜の分量は、これくらいあれば…という目安です。スープとして飲むときは氷を1~2個入れてお召し上がりください。