

春の訪れを待ちわびる、和いたりあんメニュー♪

和風チキンビネガー煮



(材料 4人分)

鶏もも肉 2枚
塩、こしょう、小麦粉 適量
にんにく(潰す) 1かけ
玉ねぎ 1/2個
白菜 1/4株
大根 5cm
舞茸 2パック
春菊 1袋

アンチョビ(細かく叩く) 20g
白ワインビネガー 50ml
白ワイン 150ml
和風出汁 100ml
実山椒の佃煮 大さじ1強

EXVオリーブオイル 適量

(つくり方)

1 玉ねぎは1cm幅に細切り。大根は厚く皮をむいて1cm角の棒状に切る。白菜は、軸はひと口大に切り、葉は大きめに切る。舞茸は食べやすくほぐし、春菊は葉をつまむ。

- 大きめの鍋に、潰したニンニクとオリーブオイルを多めに入れて中火にかけ、香りが出たら白菜の軸、玉ねぎ、大根、叩いたアンチョビを加え、中火～弱火にかけておく。
- 鶏肉は厚みが均等になるように開き、4枚に切る。塩コショウして小麦粉をまぶす。フライパンにオリーブオイルを熱し、鶏肉を皮目から入れてしっかり焼き色を付ける。裏返して身はさっと焼く。白ワインビネガーをふって煮つめ、白ワインを加えてアルコールを飛ばす。
- 鶏肉を(2)に入れて、白菜の葉、舞茸、実山椒を加え、和風出汁を注ぐ。煮立ったら火を弱めて、15分ほど煮込む。
- 仕上げに春菊をさっと煮て、塩コショウで味を調え出来上がり。うつわに盛り付け、EXVオリーブオイルをまわしかける。



しらすと水菜のスパゲティ



(材料 2人分)

釜揚げしらす 60g
水菜 1~2株
にんにく(みじん切り) 1かけ
鷹の爪(種をのぞく) 1本
スパゲッティーニ(バリラ1.4mm) 160g
塩 適量
EXVオリーブオイル 適量

(つくり方)

- 大鍋にたっぷり湯を沸かし、塩を1% (澄まし汁ほどの塩加減) 加える。
- 水菜は3~4cm長さに切り、茎と葉に分けておく。
- フライパンにオリーブオイル、ニンニク、半分にちぎった鷹の爪を入れ、中火にかける。
*ここでパスタを茹で始める。
- ニンニクが色づいてきたらパスタの茹で汁をお玉1杯強(150ccほど)加えて色づきを止め、再び煮立ったらシラスと水菜の茎を適量加え、味を見て塩味を調える。
*パスタの茹で上がりに時間があるならここで火を止めておきましょう。
- パスタは袋の表示1~2分前に取り出し、(4)のフライパンに加えてさっと絡める。水菜の葉を適量、EXVオリーブオイルを適量まわしかけ、先に加えた茹で汁がオイルと交じり乳化するまで鍋をゆすりながら全体をよくからめて出来上がり。



蕪のデリ風サラダ



(材料 4~5人分)

小かぶ 5個
いんげん 7~8本
紅芯大根 約1/2個
パルミジャーノレジャーノ 適量
EXVオリーブオイル //
塩、黒胡椒 //

(つくり方)

- いんげんはさっと塩ゆでして水にさらして色止め、粗熱が取れたら3~4cm長さに切る。
- カブは皮を剥かずに茎を2cm残して厚さ1cmくし形に切り、塩(分量外)を振って軽くもみ、しばらく置く。
- 紅芯大根は皮を剥き、食べやすい大きさにしてスライス。水に放ってパリッとさせておく。
- 大皿にカブをバランスよく散らし、いんげんと水気を切った(3)を上に乗らす。全体に塩を適量ふり、オリーブオイルをまわしかける。パルミジャーノを削って黒胡椒をふって出来上がり。

小豆とベリーのマチエドニア



(材料 4人分)

いちご 1パック
ブルーベリー、ラズベリー等 いちごの半分量ほど
あずきしっとり(春月) 120g
キルシュ 大さじ1
【シロップ】
水 200ml
グラニュー糖 100ml
レモンの皮 1/2個分
キルシュ 大さじ1

(つくり方)

- シロップを作る：
レモンの皮を小さく剥き、白いワタはそぎ落とす。
小鍋に水、砂糖、レモンを入れて火にかけ、砂糖が溶けたらそのまま冷まし、キルシュを加える。
- あずきにキルシュをふりかけておく。
- イチゴはへたを取って縦に4つ切り。その他ベリー類はそのまま。
- (3)をボウルに入れ、シロップをひたひたに加え10分ほど漬けておく。
- うつわに(4)を盛り、あずきをのせて出来上がり。

