

2008 May Menu





バーニャカウダ



バーニャカウダで スパゲティ

材 料	作 り 方
にんにく 5片 (牛乳 各適量 水 オリーブオイル 100ml アンチョビ 30g (1缶) バター 1T ゆでたじゃがいも パプリカ アスパラガス セロリ きゅうり チコリ かぶ ブロッコリー フランスパン	1. にんにくは、半分に切り、芽を取り除く。 2. 小さめの鍋に、にんにくと、かぶるくらいの牛乳と水を入れ、火にかけて、沸騰したら弱火にして、4~5分煮る。牛乳と水を取り替え、にんにくを再び煮る。(2~3回繰り返す) 3. にんにくを取り出し、ペーパーで水気をふき取る。 4. フライパンに、にんにく、粗く刻んだアンチョビ、オリーブオイルを入れ、炒める。(8~10分くらい) 5. 仕上げにバターを加え、混ぜる。 6. フードプロセッサーにかけ、ペースト状にする。 7. ゆで野菜、野菜のスティック、フランスパンなど、温かいバーニャカウダソースをつけて食べる。 1ヶ月くらい保存可。

バーニャカウダでスパゲティ

材 料	作 り 方
スパゲティ 100g (1.4mm) バーニャカウダ 2T~3T 生クリーム 70ml~80ml (乳脂肪35%ぐらいのもの) パセリのみじん切り (イタリアンパセリでも) こしょう キャベツ 2枚 (ざく切り)	1. 夕めのお湯で、スパゲティをゆでる。(1ℓのお湯に塩1T) (表示のゆで時間より1分くらい短かめにゆでる事!) ゆで上がり1分くらい前に、キャベツを入れ、ゆでる。 2. フライパンにバーニャカウダ、生クリームを入れ、火にかけて、少し煮詰める。 3. ゆでた(スパゲティ)を入れる。 4. お湯(ゆで汁は使わない)を加えて濃度を調整する。 5. 器に盛りつけ、こしょう、パセリのみじん切りを散らす。 お好みでオリーブオイルをふりかけたり、バーニャカウダソースをかけても。



ツナを自家製で ツナサラダを

昆布締の鯛の押し寿司

材 料	作 り 方
(17cm×17cm 角型) 刺身用 真鯛 150g 切り身 ~200g (さく) 出し昆布(23~24cm長 幅10cm以下 のもろ) 2枚 塩 適量 米 2合 ~すし酢~ 酢 4T 砂糖 2½T~3T 塩 2t弱 出し昆布 5cm角 酒 2T 昆布の水出し (出し昆布 5cm角 水 約2C) 桜の花の塩漬け 適量 笹の葉 青じそなど	① <鯛の昆布締めを作る> 1. 鯛に軽く塩を振る。 2. 出し昆布に(1)をのせ、昆布で包み、ラップできっちりと包む。 3. 冷蔵庫で2~3時間(一晩置いても良い)置く。 4. 昆布締めした鯛を、そぎ切りにする。 ※ 昆布締めした鯛は、昆布をはずして冷凍可能 昆布は、利尻、真昆布など。 ② <すし酢を作る> 1. 酢、砂糖、塩を耐熱容器に入れて、レンジで加熱(砂糖、塩が溶ける程度ぬるめ)。 2. 出し昆布をつけておく。 ③ 1. 炊飯器の内釜に、米、酒を入れてから昆布の水出しを加えて水加減し、炊く。 2. 炊きあかたら、すぐ寿司桶(土鍋でも)に移し、②をしゃもじで受け、回しかけ、切るように混ぜる。 3. つやが出たら、うるわであおぐ。 ④ <型に詰める> 1. 型に漆のように、ラップを敷く。 2. 酢めしを入れ、手でならす。(平らにする) 3. 鯛を、敷きつめる。 4. 上にラップをのせ、押し板などで、しっかりと押す。重しをのせておく。 5. ラップごと型から出し、ラップをしながら切り分ける。 (包丁はぬらす事)