



2015 July Menu



走りのズッキーニをサラダで（グレープフルーツドレッシングで）

走りの スッキーニ を サラダ で (グレープフルーツドレッシング)

材 料	作 り 方
スッキーニ 1本 (20cm くらいの長さのもの) 塩 少々 グレープフルーツ 1個 (ドレッシング) 玉葱のみじん切り 2T 酢 グレープフルーツ果汁 合わせ 2T 塩 少々 砂糖 少々 こしょう 少々 オリーブオイル 5~6T トマト 1個	- スッキーニは、ヘタの部分と下部を切り落とす。 - スライサーなどで縦長にスライスする。 - バットに並べ、塩をふり、しんなりさせる。 - 水気を切り、1枚ずつくるくるとロールする。 - グレープフルーツの皮をむき、薄皮に沿って包丁を入れ果肉を取り出す。 - トマトは皮をむき、粗みじん切りにする。 - ドレッシングを作る。 オリーブオイル以外の材料を混ぜ合わせ、それからオイルを少しずつ加え、混ぜる。 - 盛りつけの皿にロールしたスッキーニ、グレープフルーツを並べる。 - 刻んだトマトを上に散らし、ドレッシングをかける。



フィデワ

スペイン料理
～パスタパエリア～

材料

作り方

(3～4人分)

極細パスタ 130g

(0.9mm～1.4mm)

カペリーニ、カペリ、ゲンジェロ
スパゲッティーニ

にんにく(みじん切り) 1片

玉 葱(みじん切り) 100g

赤ヒーマン 1/2個

ヒーマン(小) 1個

あさり 150g

白ワイン 2T

鶏もも肉 100g

シーフードミックス 120g

白ワイン 2T

オリーブオイル 1/2T

トマト水煮 1/2
+
あさりの蒸し汁
+
アイヨン
(水・粉末 3～4g
サフラン 1/2t)

合わせて 350ml

塩 2/5t～3/5t

こしょう

パセリ

1. パスタは、手折(3cmくらいの長さ)、袋などにまとめておく。
2. にんにく、玉葱は、みじん切りにする。
3. 赤ヒーマン、ヒーマンは、輪切り。
4. 鶏肉は、2～3cmの角切り。
5. あさは、砂抜きし、鍋に入れる。
白ワインを加え、蒸し煮にし、殻が開いたら貝と煮汁に分ける。
6. トマトの水煮(ホールタイプの場合、刻む)、あさりの蒸し汁、
水、アヨン(粉末、固形など)、塩、こしょう、サフランを
合わせ、350mlにする。
7. フライパンに、にんにく、オリーブオイルを入れてから
火にかけて、香りが立ったら玉葱を加え、炒める。
8. 鶏肉を加えて炒める。
9. シーフードミックス(凍ったまま)を加え、炒める。
白ワインを入れ、アルコールを飛ばす。
10. シーフードミックスを取り出す。
11. (6)を加え、沸騰させる。
12. (1)をスープの中に入れる。
13. 天板又は耐熱容器などに移す。
14. ヒーマンを上に広げ、220℃のオーブンで
焼く。(8分くらい)
15. あさりと、シーフードミックスを上に散らし、
更に2分くらい焼く。
16. パセリを散らす。