

2018 May Menu





外カリッ！中しっとり！ スコーン

外カリッ! 中トロッ! スコーン

材 料	作 り 方
直径5cm 12ヶ分) (強力粉 50g (薄力粉 200g ベーキングパウダー 4t 砂糖 3T 塩 2/5t弱 卵 1個) 合わせて 牛乳 130ml バター(無塩) 70g ドリユール用卵 適量 スコーン 1個 141kcal)	1. 粉は、合わせて、冷やしておく。 2. バターは、冷蔵庫から出したてを使う。 3. 冷やした粉、ベーキングパウダー、砂糖、塩を 合わせて、ふるいにかけて ボウルに入れる。 4. 細かくカットしたバターを ボウルに入れ、 カードでバターを切りながら 粒状にする。 (又は、手でバターと粉をもむようにする) 5. 溶きほぐした卵と牛乳を混ぜ、(4)のまんなか に、入れる。 粉を、かぶせるようにして、軽く混ぜる。 6. ポロポロ状になったら、台の上に取り出し、 めん棒で、上から押し伸ばす。 三つ折りにして、上から押す。 7. 4~5回、繰り返す。 8. 2cm 厚さに伸ばして、型で抜く。 9. 脇にたれないように、卵液を塗る。 10. オーブンシートを敷いた天板に並べ、190℃で15分くらい焼く。



鯖とキャベツのトマト煮込み
〈鯖缶で〉



タルティフレット（カマンベールで）
フランス サヴォア地方の郷土料理

タルティレット (カマンベールで)

フランス サヴォア地方の郷土料理

材 料	作 り 方
(直径9cm 4~5個分)	
じゃがいも 500gくらい	1. じゃがいもは、洗って、皮つきのまま、ラップに包み(ポリ袋)
玉 葱 200g	レンジ(600W)で加熱する。(500gを10分くらい)
ベーコン 150g	2. 皮をむき、1cmくらいの厚さに輪切りにする。
バター 40g~50g	3. ベーコンは、7~8mm幅に切る。
白ワイン 3T	4. 玉 葱は、1.5cmの角切りにする。
塩	5. 器の内側にバターを塗る。
こしょう > 各少々	6. フライパンにバターを入れ、加熱し、玉 葱、ベーコンを炒める。
生クリーム 1C (200ml)	7. 塩、こしょうをし、白ワインを入れる。
カマンベール 100g~150g	8. 生クリームを加える。
(本来は、ルプロションを使う)	9. 器にじゃがいもを入れてから(8)を上からかける。
バター (器に塗る) 適量	10. カマンベールを厚さ半分に切ってから4つに切る。
ハセリ 適量	11. (9)の上に2切れずつのせ、200℃のオーブンで10分くらい焼く。
	12. ハセリを散らす。

<鯖缶で> 鯖とキャベツのトマト煮込み

材 料	作 り 方
(4~5人分)	
鯖 缶(ツメアカ) 2缶 (170g)	1. キャベツは、ざく切り。玉 葱は、スライス。セロリは、4~5cm長さのうす切りにする。ベーコンは、1cm幅に切る。
キャベツ 600g	2. 厚手の鍋にごま油と、つぶしたにんにくを入れてから加熱する。
ベーコン 100g	3. 玉 葱、ベーコンを入れ、炒める。
玉 葱 200g	4. キャベツ、セロリを入れ、その上に汁気を切った鯖を並べる。
セロリ 1本	5. トマト水煮は、ホールの場合、手でつぶしてから加える。
ごま油 2T	6. (A)を入れる。
トマト水煮缶 400g	7. ふたをして、30分くらい煮込む。
ブイヨン 1個	(焦げるようなら、水を少し加える)
みそ 1T	(ゆでたブロッコリー、ゆでたほうれん草などを添えると、色とりもきれい)
トマトケチャップ 2T~3T	
塩	
こしょう 各少々	
砂糖	
白ワイン 3T~4T	
にんにく 2片	