

2018 October Menu





鶏肉のパプリカ煮込み

鶏肉のパプリカ煮込み (ハンガリー料理 グーラッシュをアレンジ)

材 料	作 り 方
(4人分)	
鶏もも肉 2枚 (450g~500g)	1. 鶏肉は余分な脂を取り、食べやすい大きさに切り、塩、椒をふる。
A (塩 3/7 胡椒 少々 小麦粉 2T強)	2. 玉葱はくし型に切る。 3. にんにくは、みじん切りにする。
玉葱 1個 (200g以下)	4. パプリカ(カラヒーマン)は、種を取り、食べやすい大きさに切る。
にんにく 大1片	5. 厚手の鍋に、オリーブオイル、にんにくを入れて、火にかけ、炒める。 (1T)
パプリカ 2個 (カラヒーマン) (赤・黄・緑) から2個	6. 玉葱を入れ、しんなりするまで、炒める。
オリーブオイル 1~2T	7. パプリカ(カラヒーマン)を入れ、炒める。
バター 20g	8. 一旦、取り出しそおく。
パプリカ(粉) 1/2T	9. (1)に、小麦粉をまぶす。
白ワイン 4T	10. 鍋にオリーブオイルを入れ、(9)を焼く。 (1T)
ブイヨン 1個	11. こんがり色づいたらバター、パプリカ(粉)を入れて炒めたら、白ワインをかえる。
水 300ml~400ml	12. 取り出しそおいた玉葱、パプリカを戻し入れる。
トマトペースト 2t~3t (トマトチャップ)	13. 水、ブイヨン、ベリーフ、トマトペースト(トマトチャップ)を加え、20分くらい煮込む。
ベリーフ 1枚	14. 塩、胡椒で調味する。
サワークリーム 適量 (クリームチーズ)	15. 付け合わせの野菜(お好みのも)は、塩ゆでしておく。
<お好みの量で>	小松菜、ほうれんそうは、ゆでる。4cm長さに切る。
~付け合わせ~	16. 器に盛りつけ、サワークリームと、付け合わせの野菜を添える。
小松菜	
(ほうれんそう)	
ブロッコリーなど	
◎煮込む材料として じゃがいもも オススメ。	



スパゲティサラダ



～食前酒の代わりに～ ジンジャーエール

スパゲティサラダ

材 料	作 り 方
スパゲティ 100g (1.6mm~1.7mm)	1. 玉葱は、薄切りにする。
玉葱 30~40g	2. きゅうりは、細切りにし、塩少々を振り、しんなりしたら、水気を絞る。
きゅうり 1本	3. 固ゆでにしたゆで卵は、自身部分は、薄切りにする。
ゆで卵 1個	4. 卵黄は、茶漉しで、裏漉しする。
カニ風味かまぼこ 4本	5. スパゲティは、長さを半分に折り、塩を入れてのお湯でゆでる。表示の時間より、1分長くゆでる。
A (オリーブオイル 1T 酢(りんご酢) 1T 砂糖 1t強 塩 少々 胡椒 少々)	6. ゆでた後、お湯を切り、熱い内に(A)をかき混ぜる。さめるまで、そのまま置いておく。
B (マヨネーズ 4T 牛乳 1/2T~)	7. ボウルに、さめに(B)を入れ、(1)、(2)、(3)を入れ、混ぜ合わせる。
<他に混ぜる具材>	8. (B)を入れ、混ぜる。
ソーセージ	9. 器に、1人分ずつ盛り付け、カニ風味かまぼこを上に乗せ、卵黄を上に乗らす。
ハム など	

～ 食前酒の代わりに～ ジンジャエール

材 料	作 り 方
生 姜 130g (皮無しの場合) 皮つきの場合 150g~160gくらい 粗 製 糖 130g (黒糖) 水 300ml レモン汁 1T (お好みの量で) シナモンスティック クローブ 胡椒(粒) など	1. 生姜は、繊維を切るように薄切りする。 2. 鍋に水(1)を入れ、火にかけて煮立ったら弱火で10分煮る。 3. 粗糖、好みのスパイスを入れ、更に弱火で10分くらい煮詰める。 4. 火を止め、レモン汁を加える。 5. 清潔なびんに移し、荒熱がとれたら、冷蔵庫で保存する。(ざるなどで漉す) 6. 漉した生姜は、水気をふきとり、オーブン(130°くらい)で30分乾燥焼きに。 生姜チップに!

ジンジャエール：炭酸水で割り(3~4倍に薄めず)

ホットジンジャー：お湯で割る。

◎ 砂糖の代わりにハチミツでも。