

A collage of various dishes including rice salad, meat, and vegetables. The top right shows a large white bowl of rice salad with colorful vegetables. Below it is a smaller glass bowl of the same salad. In the foreground, a white plate on a dark wooden tray contains a piece of meat, a potato, a carrot, and a piece of pineapple. To the right are two small glass bowls of green sauce. The background shows bread and chopsticks.

2024 February Menu

Yoko Furukawa Resipões



ボッリート・ヴェルデソースで

ボックリート・ヴェルデソース (Bollito) ~ 北イタリアの郷土料理 ~
 (肉・野菜をじっくり煮込む)

材 料	作 り 方
(4人分) 豚アロウク肉 600g (肩ロース・バラ肉) 塩 12g セロリ 1本 人参 1本 玉葱 1~2個 じゃがいも 4個 (キャベツ お好みで) にんにく 大1片 黒粒こしょう 10粒 ローリエ 2枚 ローズマリー 1枝 (長葱の青部分1本 を入れても美味い) 水 4c~5c 塩・こしょう { 豚肉用の塩 12g } (2%) < ヴェルデソース > (緑の) イタリアンパセリ 10g (葉の部分) 焼きにんにく 2片 アンチョビ 1t~2t ケーパー 1T強 オリーブオイル 4T~5T 塩 少々 白ワインネガー 2t (白バルサミコ酢)	<ol style="list-style-type: none"> 豚肉に塩をまぶして、もみ込む。(2%の塩) テーパー、しかりと空気を抜いて包み、 空気を抜くようにして袋に入れ閉じる。 冷蔵庫(チルドルーム)に入れ3日~10日くらい 熟成させる。(途中水分が出たらふきとり、再び包む) 熟成した豚肉は、たこ糸を巻き、形を整える。 厚手の鍋を用意する。 野菜と肉、ハーブなどを全て鍋に入れる。 沸いてきたら、フタをして弱火で煮込む。 (1時間半~2時間くらい) ・玉葱・じゃがいもは丸ごと。 ・セロリ、人参は、大きめに切る。 ・にんにくは、つぶす。 ~他に、大根、かぶなど~ 塩、こしょうを調味する。 ヴェルデソースを作る。 ① オリーブオイルは、冷やして使う。 ② 白ワインネガー以外の材料を混ぜ、 ブレンダーで、ソース状にする。 ③ 白ワインネガーを加え、混ぜる。 盛りつけの器に、切り分けた豚肉と 野菜を盛り、ヴェルデソースを添える。 煮込む肉は、牛スネ肉、鶏骨付きもも肉、 鶏手羽元、牛もも肉



もち麦サラダ

もち麦サラダ

材 料	作 り 方
もち麦(乾) 80g	1. もち麦は、水に浸しておく。 (3~4時間浸すと倍量になる)
アボカド 1個	2. 鍋にお湯を沸かし、もち麦をゆでる。
きゅうり 1本	又は、蒸しても良い。(20分くらい)
ミニトマト 5~6ヶ	3. ざるに取り、流水で水洗いした後
枝豆 100g さや付き	しっかり水気を切る。(におい、酸味が消える)
カラーピーマン 2ヶ (赤・黄)	4. アボカドは1cm角に切り、レモン汁をかける。
新玉葱 60g	5. きゅうりは1cm角に切る。少量の塩で軽くもむ。
A (塩 1/5t	6. ミニトマトは半分に切る。
米酢 1t	7. 枝豆は塩ゆでし、さやから出す。
レモン汁 適量	8. カラーピーマンは、1cm角に切る。
B (米酢 1t	9. 新玉葱は、1cm角くらいに切り、(A)をふりかけ
レモン汁 適量	軽くもむ。
<ドレッシング>	10. ドレッシングを作る。
(米酢) 2T	ボウルにオイル以外の材料を入れて
レモン汁) 2T	良く混ぜ合わせる。その後、オイルを少しづつ
塩 1/4t	加え、攪拌する。
はちみつ 1t	11. 大きめのボウルに(1)~(9)を入れて
フレッシュトマト 1t強	混ぜ合わせ、ドレッシングを注いで
クミンシード 少々	混ぜる。
(クミンパウダ)	12. 器に盛りつける。
荒挽こし 少々	
オリーブオイル 5T	
(太白胡麻油)	

もち麦は、食物繊維・βグルカンがたく(水溶性)抗酸化作用・コレステロールの低減効果、腸内環境を改善、脂肪の吸収を抑える。