

●たことセロリのマリネ

材料:ゆでたこ足2本、セロリ1本、塩・こしょう、バジル
白ワインビネガー大1.5、オリーブオイル大2.5

- 1.たこは一口大に乱切り、セロリはスジをとって同じく乱切りにする。
- 2.たことセロリに塩、こしょう、バジルを少々ふり、もむ。白ワインビネガー、オリーブ油を混ぜて味をなじませる。

●レンズ豆のスープ

材料:レンズ豆150g、玉葱1/4個、人参1/2本、セロリ1/2本、塩少々、ブイヨン1個、ローズマリー、にんにく2片、しょうが1片

- 1.レンズ豆は同量の水につけてふやかす。これと野菜は30分くらい弱火で煮てやわらかくしたら、ミキサーをかけ、鍋に戻しブイヨンを入れて温める。
- 2.これを好みの量の水を入れてのばし潮・こしょうで味を調える。

●シーザーサラダ

材料:レタス、ベーコン4枚、バケット4cm、

ドレッシング:アンチョビ4枚、にんにく1片、パルメザンチーズ大3、白ワインビネガー大1、プレーンヨーグルト80cc、サワークリーム大1、ウスターソース適量、塩・こしょう

- 1.アンチョビはたたいて、にんにくの摩り下ろしとボールでまぜる。ここにチーズからサワークリームまでを合わせて、よく混ぜ、ウスターソース・塩・こしょうで味をととのえる。
- 2.2cm角に切ったパンを180度であげる。ベーコンは15cmに切ってかりっと炒めておく。
- 3.レタスは水に放してパリッとさせておく。これをざっくりちぎったものとクルトン、ベーコンをまぜ、ドレッシングをかけて粉チーズをお好みでかけて供する。

●鶏のローマ風煮込み

材料:鶏骨付きぶつ600g、にんにくにじん2片分

玉葱のみじん1/2個、トマト大2個、ピーマン・赤ピーマン2〜3個、ブラックオリーブ16個、オリーブ油大4

白ワイン1c、バジル適量、塩・粗引胡椒

- 1.鶏は大きければ関節にそって切り、フォークで穴をあけておく。これに塩・こしょうをすりこむ。
- 2.トマトは湯むきしてザク切り。ピーマンはへたと種をとって縦に幅2cmにきる。
- 3.オリーブ油を根志、中火で鶏肉を焼く。両面こんがりしたらにんにく、玉葱を入れて炒める。玉葱が透き通ってきたらワインをいれ5分煮る。トマト、ピーマン、オリーブを加え塩・こしょう、バジルを入れてふたをして弱火で20分煮てできあがり。

●ごまミルクリゾット

材料:ねりごま白、牛乳600cc、顆粒コンソメ大2、ご飯茶碗3杯分、パルメザンチーズ適量、パセリ、くるみ適量

- 1.鍋に練りゴマを入れて牛乳を少しずつ入れてのばすようにまぜていく。
- 2.これを弱火にかけて温まったらコンソメをいれてご飯を加えて全体が温まったら、くるみのみじん切りを入れて火をとめる。
- 3.皿に盛り付けて、パセリをちらして出来上がり。

●ほうれん草とベーコンのショートパスタ

材料:トロッフィエ:強力粉300g、オリーブ油20cc、

ぬるま湯約200cc、打ち粉適量、塩少々

ソース:ほうれん草1把、ベーコン100g、生クリーム80cc+お好みの量100ccくらい用意

パルミジャーノお好み、黒胡椒・塩少々

- 1.ボールに粉を入れてオリーブ油を混ぜて塩少々を加え、ぬるま湯を加減を見ながら加えていく。
- 2.耳たぶの硬さになったら、これを少しずつ打ち粉をした手にとってこりを作る要領でひねっていく。
- 3.これを沸騰したお湯に塩をいれて、パスタを入れていく。浮き上がってきたらすくい取る。
- 4.ソースはほうれん草は5等分に切ってゆでて水をしっかりよく絞る。これと生クリームをフードカッターにかけてペーストにする。
- 5.フライパンでベーコンをかりっと焼く。余分なオイルは捨ててペーストと生クリーム、パルミジャーノを入れて塩・こしょうで味を調え、ここに茹で上がったパスタをからめる。

クリームチーズの濃厚なデザート

材料:クリームチーズ1人大2.5、ヘーゼルナッツシロップなど小1、キャラメルソース小2、カスター小1、ココア、チョコソース適量

- 1.クリームチーズとシロップを皿にいれ1人あたり20秒程度(レンジによる)チンして、よくまぜあわせる。
- 2.これを容器にもり冷蔵庫でよく冷やす。
- 3.出す直前にココアとチョコレートソースをかけていただきます。