

クリームたっぷり田舎味噌と 地場野菜のバーニャカウダ

材料 (4 人分)

■ソース

にんにく・・・100g

牛乳・・・800cc

A

アンチョビ・・・50g

味噌・・・20g

エキストラバージンオリーブオイル・・・50cc

砂糖・・・適量

生クリーム・・・50cc

■野菜

B

うど・・・1本

さといも (小)・・・4個

ブロッコリー・・・4小房

アスパラ・・・4本

塩・・・適量

きゅうり・・・1本

にんじん・・・1/4本

かぶ・・・1個

大根・・・60g

ミニトマト・・・4個

二十日大根・・・4本

作り方

1 アンチョビソースを作る

①皮を剥いたにんにくを牛乳で茹でる。【15分】

②①のにんにくを取り出して、新しい牛乳に変えて再び茹でる。

③②のにんにくを取り出して、A といっしょに裏ごしする。もしくは、フードプロセッサーでペースト状にする。

④火にかけて煮込む。【15～20分】

⑤④に生クリームを加え混ぜ合わせる。

2 野菜の下ごしらえ

①B を塩茹でする。

しゃきしゃき野菜のペペロンチーノ

材料 (4 人分)

うど・・・50g

ごぼう・・・50g

ねぎ・・・1/2本

ズッキーニ・・・50g

水菜・・・1/3束

オリーブオイル・・・適量

にんにく・・・8片

赤唐辛子・・・4本

にんにくオイル・・・適量

パンチエッタ・・・20g

ブイヨン・・・200cc

※固形ブイヨンでも可

パスタ・・・300g

塩・・・適量

胡椒・・・適量

大葉・・・8枚

みょうが・・・2個

パセリ・・・適量

作り方

1 野菜の下ごしらえ

①うど・ごぼうを軽く下茹でする。

②ごぼう：ささがきにする。

うど・ねぎ・ズッキーニ：5mm 位の太目の千切りにする。

水菜：5cm に切る。

③大葉・みょうが：細切りにする。

2 フライパンにオリーブオイルを引いて、

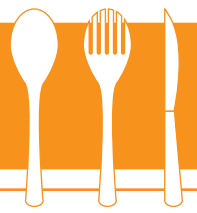
にんにくをゆっくり火を通し、赤唐辛子を入れてにんにくオイルを入れる。

32 にパンチエッタを入れて炒めたら、②を入れさらに炒めブイヨンを少々入れる。

4 パスタを塩を入れたお湯で茹で、3 に茹で上がったパスタを入れてあえる。

5 塩・胡椒で味を整え、皿に盛り③を添える。





若鶏のカツレツとちおとめソース

材料 (4人分)

■ソース

とちおとめ・・・10個

- A
- エキストラバージンオイル・・・大さじ6
 - ワインビネガー・・・大さじ1
 - バルサミコ酢・・・大さじ1
 - はちみつ・・・大さじ1
 - 塩・・・適量
 - 胡椒・・・適量
 - イタリアンパセリ・・・適量

■サラダミックス

- B
- 玉ねぎ・・・1個
 - セロリ・・・適量
 - ベビーリーフ (ルッコラ・デトロイトなど)・・・適量
 - ねぎ・・・1/4本

■カツレツ

若鶏胸肉・・・1枚

- C
- スライスチーズ・・・2枚
 - 大葉・・・2枚
 - 小麦粉・・・適量
 - 卵・・・1個
 - パン粉・・・適量
 - 粉チーズ・・・適量
 - オリーブオイル・・・適量
 - バター・・・適量
 - レモン・・・2くし

作り方

1 いちごソースを作る

①いちごをさいの目切りにする。

②Aを①に加え混ぜ合わせる。

③塩・胡椒で味を整える。

※刻んだイタリアンパセリを入れてもよい。

2 サラダミックスを作る

①Bをスライスする。

②ねぎは白髪ねぎにする。

③①②とベビーリーフを混ぜ合わせる。

3 カツレツを作る

①若鶏の胸肉を厚さ5mm位にしてラップにはさみ、肉たたきでうすく伸ばす。

②①に軽く塩・胡椒をして肉の間にCを挟み、衣を付ける。

衣の付け方：小麦粉→溶き卵→パン粉

※パン粉はフードプロセッサーで細かくする。

③②に包丁で背にすじ目を付ける。

④フライパンにオリーブオイルを多めに引いて、両面を焼き、最後にバターを入れて風味を付ける。

4 盛りつけ

カツレツにサラダミックスとソースを添えて完成。

※お好みでレモンをかける。

