

11月 ワインに合う秋の大収穫祭



ポテトオムレツ～スペイン風オムレツ・トルティーヤ～

材料(4人分)

- ジャガイモ……………3個
- 玉ねぎ……………1/2個
- にんにく……………1片
- 卵……………4個
- 粉チーズ……………大さじ2
- 牛乳……………大さじ2
- 塩・胡椒……………適宜
- オリーブオイル……………適宜

Point

- ☆半熟でないように良く焼きます。
- ☆ベーコンやハムが入ってもいいですね。
- ☆オムレツは厚みがあったほうが美味しいのでフライパンに対して少し大目の卵を使うと良いです。
- ☆ジャガイモの他にブロッコリーやズッキーニなどでも美味しいです。季節の野菜でお楽しみください。



作り方

- ①ジャガイモと玉ねぎはスライサーで薄切りにし、ニンニクはみじん切りにする。
- ②フライパン(φ18)にオリーブオイルとニンニクを入れてニンニクの香りが立つまで熱を加える。
- ③玉ねぎを加えてしんなりしたらジャガイモを入れ、ジャガイモが透き通るまでよく炒める。
- ④ボウルに卵・粉チーズ・牛乳・塩・胡椒を加えよく混ぜる。
- ⑤玉ねぎ・ジャガイモが炒まったら熱いうちに溶いた卵の中に入れる。よく混ぜてキレイにしたフライパンにオリーブオイルを熱してから卵を流す。
- ⑥弱火で約10分焼き、焼き面がこんがり色づいたら、フライパンや鍋の蓋など利用して裏返す。
更に10分ほど焼く。

豆乳のブランマンジェ

材料(4人分)

- 豆乳……………1カップ(200CC)
- 木綿豆腐……………100g
- メープルシロップ……………大さじ4
(またはコンデンスミルク)
- 粉ゼラチン……………小さじ2
- りんごジュース……………大さじ4
- アーモンドエッセンス……………少々
- いちごソースまたはブルーベリーソース……………適宜
- ミントの葉……………適宜



作り方

- ①ミキサーに豆乳、豆腐、メープルシロップを入れて、なめらかになるまでかくはんする。(ミキサーがなければ、すり鉢でする。)
- ②粉ゼラチンはりんごジュースにふり入れて混ぜ、ふやかす。ラップをして電子レンジ(500W)に約20秒間かけ溶かす。
- ③1をボウルに移し入れて、2とアーモンドエッセンスを加えてよく混ぜる。たっぷりの氷水にボウルの底をあてて、泡が入らないようにゆっくり混ぜる。
- ④とろみがついたら、型に流し入れ、冷蔵庫で30分間ほど冷やし固める。
- ⑤4を型ごとサッとぬるま湯につけ、皿をかぶせて逆さにし、型からはずす。いちごソースまたはブルーベリーソースをかけ、ミントの葉を飾る。

ピンチョス

材料(4人分)

- スライスチーズ(プレーン)……………2枚
- スライスチーズ(チェダー)……………2枚
- きゅうり……………1本
- スライスハム……………4枚
- うずらの卵……………8個
- ミニトマト……………4個
- ブロッコリー……………1/2個
- ブラックオリーブ……………16個



作り方：材料をお好きなようにアレンジ