

## 12月のレシピ

2023年12月16日



Image です。レシピの出来上がりとは異なります。

1. アボカド帆立のマリネ
2. ローストポーク
3. 長芋と葱のポターージュ
4. 苺のケーキ

## 1.アボカド帆立のマリネ

## 材料 (5人分)

アボカド	1こ
刺身用帆立貝柱	5個
黒オリーブ	12個
レモン汁	小匙1
マヨネーズ	大匙1
わさび	小匙1
オリーブ油	大匙1
塩	適宜
胡椒	適宜

A

## 作り方

- ① アボカドは種を取って皮をむき1cmのさいの目に切りレモン汁を振りかける
- ② 帆立貝柱は酒と塩(共に分量外)を加えた65℃の湯にさっと入れて霜降りにし、アボカドと同じくらいに切る
- ③ 黒オリーブは半分に切る
- ④ Aをあわせておく  
ボウルに①②③を入れAで和える

## 2.ローストポーク

## 材料 (5人分)

豚かたまり肉 (ロース又は肩ロース)	500g
塩	小匙2
にんにく	1個
<ツナソース>	
ツナ缶	1缶(80g)
玉葱	1/2こ
マヨネーズ	大匙3
牛乳	大匙2
オリーブ油	大匙1
塩	小匙2/3
胡椒	適量
<付け合せ>	
サニーレタス	
パプリカ黄	適量
ミニトマト	

## 作り方

- ① 豚肉は室温に戻し、焼く10分前に全体に塩を振ってすりこむ
- ② オーブンを120℃に温め、天板に水1カップ(分量外)を入れて網を置き、その上に①と薄皮をつけたニンニクを丸のままのせ55分焼く
- ③ 肉を取り出したらアルミホイルで包み20分ほど休ませる
- ④ ツナソースは玉葱をみじん切りにし、他のものと混ぜ合わせる

ローストポークは7mmの厚さに切る  
付け合せのパプリカは電子レンジにかける

器にポークと付け合せの野菜を飾りツナソースをかける

### 3.長芋と葱のポタージュ

#### 材料 (5人分)

長芋	200g
長葱 (白い部分)	200g
バター	20g
水	200cc
チキンブイヨン	1こ
牛乳	300cc
塩	適量
黒胡椒	適量

#### 作り方

- ① 長芋は皮をむいて5mmの輪切りにする
- ② 長葱は小口切りにする
- ③ 鍋にバターを溶かして長葱を炒め途中塩(分量外)を少し加えよく炒める
- ④ 長芋を加えてさらに炒め、水とブイヨンを入れて蓋をして長芋が柔らかくなるまで火にかける
- ⑤ ④の粗熱をとりフードプロセッサーにかけて全体がとろりとしたら鍋に戻し入れる
- ⑥ これに牛乳をいれて温め塩で味を整える
- ⑦ 器に注ぎ黒こしょうをふる

### 4.苺のケーキ

#### 材料 (5人分)

卵	大4こ
砂糖	120g
薄力粉	100g
牛乳	大匙1
バニラエッセンス	2~3滴
<デコレーション用> 苺	1P
生クリーム	300cc
砂糖	大匙3
バニラエッセンス	2~3滴

#### 作り方

- 材料は全てはかっておく
  - ボウルや泡立て器には油気や水気がないようにする
  - 天板に合わせて紙をしく
  - 卵は冷たいと泡立ちが悪いので常温にしておく
  - 粉と砂糖は振るっておく
  - 生クリームは冷やしておく
  - オーブンは頃合いをみて175°Cに温める
- ① 卵と砂糖をざっと混ぜる
  - ② 泡立てる
  - ③ 一重丸がかかるまで更に泡立てる
  - ④ 香料を入れて軽く混ぜ粉を全体にまくように加え、ボウルを回しながら底の方から上へさっくりと混ぜる
  - ⑤ 粉が目立たないように混ぜたら牛乳を手早く混ぜ合わせる
  - ⑥ 天板に流す  
ゴムベラなどで平らにする  
天板を台にトンと落として大きな泡を消す
  - ⑦ 温めていたオーブンの中段にすぐに入れ5~6分したら温度を165°Cに下げ8~9分焼く  
薄めのキツネ色になれば焼けている
  - ⑧ 焼き上がったら出して冷ます  
冷めてから紙をはずす