



(ワインが美味しく飲める料理)

1. 菜の花としらすのパスタ
2. 細切り野菜と肉団子のスープ
3. トマトのマリネ
4. ホカッチャ

1. 菜の花としらすのパスタ

材料 (5人分)

| | | | | | |
|-------|------|-------|------|-------|------|
| 菜の花 | 1束 | アンチョビ | 4枚 | オリーブ油 | 大さじ4 |
| 春キャベツ | 200g | 赤唐辛子 | 1本 | ニンニク | 1かけ |
| しらす | 100g | パスタ | 250g | | |

作り方

1. 菜の花は、根元の部分を切り取り、3cm位の長さに切っておく。キャベツは手でちぎる。
2. 赤唐辛子は種を取り小口切り。アンチョビは、3等分する。ニンニクはみじん切り。
3. 鍋にオリーブ油を入れ、ニンニク、赤唐辛子を入れ、火にかけて、ゆっくり熱する。ニンニクの香りが出てきたら、アンチョビを加え、熱しゆっくり炒め、しらすを加える。
4. パスタを茹で始める。
5. パスタの茹で上がり時間の2分前に①の野菜を入れる。
6. 茹で上がったパスタをトングを使って、③の鍋に入れて合わせ、皿に盛り付ける。

パスタの茹で方

よくアルデンテという言葉でパスタの硬さを形容しますが、人によって好みはいろいろですので、茹で上がりの硬さは食べる人の好みに合わせて良いと思います。硬さより、むしろ茹で上がりの塩味のほうを大事にしましょう。茹で上がった時に、パスタ自身にしっかりと味がついていればオリーブ油をかけただけでも十分に美味しく食べられます。100gのパスタには、1リットルのお湯、1% 10gの塩が基準です。太めのパスタには少し控えめの塩(0.8%)、細めのパスタには気持ち強めの塩と、変えることをおすすめします。一番大事なポイントは、パスタが茹で上がった時に、かけるソースも同時に出来上がり、熱々のパスタを食べることが出来るように手順を考えて作ることです。

2. 細切り野菜と肉団子のスープ

材料 (5人分)

| | | | | | | |
|--------|-----|-----|------|--------|---------|--------|
| にんじん | 50g | 肉団子 | 鶏ひき肉 | 100g | 水 | 5カップ |
| 玉ねぎ | 50g | | 卵 | 1/2個 | 塩 | 小さじ1/2 |
| セロリ | 50g | | パン粉 | 10g | スープキューブ | 1個 |
| キャベツ | 50g | | 牛乳 | 大さじ1 | | |
| 白長ネギ | 50g | | 塩 | 小さじ1/2 | | |
| さやいんげん | 50g | | こしょう | 少々 | | |
| バター | 15g | | | | | |

作り方

1. 野菜は、全部できるだけ細い千切り。
2. さやいんげんは、両端を切り落として色よく茹で、熱いうちにふり塩をして、細い千切り。
3. さやいんげん以外の野菜をバターで丁寧に炒める。(焦げないように注意して、丁寧に)
4. 肉団子作る。鶏ひき肉に塩、胡椒を入れてよく練り、肉に塩味をしっかりとつける。パン粉、卵、牛乳を加えてよくよく練り、10等分にする。
5. 野菜の鍋に水、スープキューブを入れ、煮立ってきたら、肉団子を1個ずつ落とし入れ、浮いてきたら火が通っているので、塩、胡椒で味を整え、器に盛りつけたら青みにいんげんを散らす。

3. トマトのマリネ

材料（5人分）

| | | | |
|-------|------|--------|------|
| ミニトマト | 250g | レタス | 100g |
| 酢 | 大さじ2 | ベビーリーフ | 1袋 |
| 蜂蜜 | 大さじ2 | | |
| オリーブ油 | 大さじ2 | | |
| 塩 | 少々 | | |

作り方

1. ミニトマトは、ヘタを取り、熱湯に入れて、さっと茹でて冷水に取る。皮をむく。
2. マリネ液を作る。
酢、蜂蜜、塩をボールに入れ、よく混ぜ、オリーブ油を少しずつ入れて、泡立てでよく混ぜ、湯むきしたトマトをたけおく。
3. 盛り付ける。
レタスを手でちぎり、洗って水気を切ったベビーリーフの上に、マリネ液につけたミニトマトを盛り付ける。

4. ホカッチャ

材料（5人分）

| | | | | | | |
|---|---------|------|-------|--------|------------|-----|
| ① | 強力粉 | 200g | 砂糖 | 大さじ1 | 黒オリーブ(種抜き) | 10粒 |
| | 薄力粉 | 50g | 塩 | 小さじ1 | ローズマリー | 少々 |
| | ポテトフレーク | 30g | 牛乳 | 80g | ニンニク | 1かけ |
| | イースト | 小さじ1 | 水 | 160 CC | オリーブ油 | 少々 |
| | | | オリーブ油 | 大さじ1 | | |

作り方

1. ①を全部合わせて、よくこねる。生地全体が滑らかになるまでこねる。表面が滑らかになってきたら、こね上がり。生地をひとつにまとめて丸め、丸め終わりを下にしてボールに入れてラップをかけ、暖かいところに置いて一次発酵させる。
2. 生地が2～2.5倍位まで膨れてきたら、生地の真ん中にパンチを入れてガス抜きをする。
3. 2つに分けて10分位置く。
4. 1個を20cm×20cmの大きさに綿棒で伸ばし、フォークで全体に穴をあける。黒オリーブを1粒を3等分したもの、ニンニクの薄切り、ローズマリーをのせ、オリーブ油を薄く塗る。
5. 210℃のオーブンで15分～20分焼く。