



Image です。レシピの出来上がりとは異なります

1. 塩豚肉のローストポー

材 料 (5 人 分)

豚ロースの塊肉	600g
塩	小さじ2
オリーブ油	小さじ1
にんにく	1個
タイム	3枝
こしょう	少々

作 り 方

- 1 豚ロース肉に塩をまぶしラップにぴっちり包んで冷蔵庫に2日置く。
- 2 こしょうをふって、フライパンにオリーブ油を熱して、豚ロースの表面を色良く焼く。
- 3 200℃のオーブンで、タイムをのせた肉を30~40分皮をつけたままのんにくと一緒に焼く。
(食べるときは焼いて柔らかくなったにんにくをつぶしながら肉と一緒に食す。)

2. ペンネアラビアータ

材 料 (5 人 分)

にんにく	1片
赤とうがらし	4本
トマト缶	1缶
オリーブ油	大さじ1
ペンネ	250g

作 り 方

- 1 鍋にオリーブ油とにんにくのみじん切り、へたをとって種を抜いた赤とうがらしを入れ、弱火でいため香りが出たら裏ごしをしたトマトを入れて煮詰める。
- 2 ペンネをゆでる。
- 3 ①にペンネのゆで汁100cc程をいれて煮詰め、味を整える。
- 4 少し固めにゆであげたペンネを③の鍋の中であえる。

3. カポナータ

材 料 (5 人 分)

なす	3 本
ズッキーニ	1 / 2 本
タマネギ	中 1 個
パプリカ	赤 1 / 2 個 黄 1 / 2 個
トマト	大 1 個
レーズン	大さじ 2
オリーブ油	大さじ 2
塩	小さじ 2 / 3
こしょう	少々
白ワインビネガー	大さじ 4
松の実	大さじ 2

作 り 方

- 1 なすはへたを切り落とし、幅1cm程の細長いくし形に切る。塩大さじ 1 をまぶしておく。
- 2 ズッキーニも同様に切る。たまねぎも 1 cm幅に切る。パプリカは種をとって縦に 1 cm幅に切る。トマトはへたをとってからくし切り。
- 3 フライパンにオリーブ油を入れてから熱し、塩気と水気の出たなすをぎゅっと絞ってからフライパンに入れ、中火でしっかりと焼きつける。
- 4 なすを手前にして残りの野菜とレーズン、塩、こしょうを入れ炒め合わせる。
- 5 野菜に火が通ってしんなりしてきたら白ワインビネガーを入れ少し煮詰め、仕上げに松の実をふる。

4. マグロのタルタル

材 料 (5 人 分)

まぐろ赤身さく	2 0 0 g
アボガド	1 個
トマト	小 1 個
香菜	2 0 g
イリゴマ白	大さじ 1
レモンしぼり汁	1 個分
オリーブ油	大さじ 1
醤油	小さじ 1
塩コショウ	適宜

作 り 方

- 1 まぐろ、アボガド、皮をむいたトマト各々を 1 cmの角切りにする。香菜はざく切り。
- 2 ①にいりごま、レモンの搾り汁、オリーブ油、醤油、塩、こしょうであえる。