



Image です。レシピの出来上がりとは異なります

1. スパゲッティ ボンゴレ・ビアンコ
2. トマトのクロスティーニ
3. カッチャトーラ
4. グリーンサラダ
5. パンナコッタ

## 1. スパゲッティ ボンゴレ・ビアンコ

### 材料 (5人分)

あさり(殻付)	600g
タマネギ	小1個
にんにく	1片
赤唐辛子	1本
白ワイン	1/2C
オリーブ油	大さじ4
ロリエ	1枚
パセリ	2枝
スパゲティ	400g

### 作り方

- ① あさは殻を両手でこすりあわせる様にしてゴリゴリと揉んで  
あらい、表面の汚れをとる。
- ② タマネギはみじん切り。パセリもみじん切り。にんにくも  
みじん切り。赤唐辛子は種をぬいて小口切り。
- ③ 鍋にオリーブ油を入れてから、火をつけ、タマネギを炒め柔らかく  
なったら、にんにく、赤唐辛子を炒め、香りがでてきたら、  
ロリエをいれる。
- ④ 水気をきったあさを③の鍋に入れ(油がはねるので注意)  
白ワインを振り入れ、ざっと上下を返して2~3分煮こむ。  
アサリの半分量を殻から外しておくとい
- ⑤ ゆでたてのスパゲティを④の鍋に入れてざっと混ぜ、パセリを  
ちらす。汁けが足りなければ、スパゲティのゆで汁でのばす。

### スパゲティのゆで方

パスタは食べる前に茹でること。大きな鍋にパスタ100gに  
対し、1ℓの水、塩0.8%を入れてお湯を沸かしグラグラ  
煮立ったところにパスタを入れる。袋の表示時間より少し  
早めに引き上げ具と和える。

## 2. トマトのクロスティーニ

### 材料 (5人分)

フランスパン	1本
トマト(濃味)	100g
にんにく	1片
オリーブ油	適宜

### 作り方

フランスパンは人数分に切り、オーブンで温め、にんにくの切った  
断面でパンの表面をなでる。オリーブ油を薄く塗り、薄切りの  
トマトをのせる。  
バジリコを刻みのせる

### 3. カッチャトーラ (鶏の猟師風煮込み)

#### 材料 (5人分)

鶏もも肉	鶏もも肉
塩	小さじ1/2強
胡椒	少々
粉	適宜
パプリカ	赤・黄各1個
小タマネギ	100g
マッシュルーム	1P
レモン汁	少々
サラダ油	大さじ2
バター	20g
タマネギ	50g
白ワイン	大さじ5
ベイリーフ	1枚
ローズマリー	1枚
トマト缶	1缶
塩・胡椒	適宜

#### 作り方

- ① 鶏もも肉はぶつ切りにして塩・胡椒・粉を振っておく。
- ② パプリカは縦に8つ割り 小タマネギはお湯に暫くつけ外側を剥いておく。
- ③ マッシュルームは表面をふいて石づきの汚いところがあれば取り、レモン汁を振っておく。
- ④ 鍋にサラダ油を熱し、パプリカを炒めいったん取り出しておく。
- ⑤ ④の鍋にバターを入れ①の鶏肉を入れて色よく焼く。
- ⑥ みじん切りをしたタマネギ、小タマネギを入れ弱めの中火でゆっくりと炒める。みじん切りのタマネギが艶色になったら白ワインを入れて煮詰める。
- ⑦ トマト缶を手でつぶしながら入れてベイリーフ・ローズマリーを入れて煮込む。焦げ付きやすいので上下を返ししながら20分位煮込む。
- ⑧ マッシュルーム、パプリカを入れて7分ぐらい煮る。塩・胡椒で味を整える。

### 4. グリーンサラダ

#### 材料 (5人分)

レタス	1/4個
ベビーリーフ	1P
レモン汁	1/2個
オリーブ油	適宜

#### 作り方

- レタスは洗ってちぎり、水気をよく切っておく。
- ベビーリーフも洗って水気をよく切り、レタスと合せる。
- レモン汁オリーブ油を振って合わせる。

### 5. パンナコッタ

#### 材料 (5人分)

粉ゼラチン	15g
牛乳	400cc
生クリーム	200cc
砂糖	100g

#### 作り方

- ① ゼラチンを水大さじ2でふやかしておく。砂糖を入れて煮溶かす。
- ② ゼラチンがすっかり溶けたら、冷たい牛乳を入れ、粗熱を取りながら、混ぜ合わせ、とろみがつくまでゆっくりと混ぜる。
- ③ 生クリームを半だてに泡立てし、とろみがついた②とあわせ型に流す。冷蔵庫で冷やし固める。