

◇◆鶏と長芋のアヒージョ仕立て◇◆

～材料 4 人分～

鶏もも肉 1/2 枚 長芋 1/8 本(70 g) 塩重量の 1.2% 食パン 1 枚又はバケット 1/2 本 オリーブオイル 多め にんにく 1 片 鷹の爪 1 本 パセリ適量
胡椒 (あれば粒) 適量 ピーナッツ適量

1. 鶏肉のすじ、軟骨を除く、長芋の皮を剥き、どちらも一口大にカットする ボールにいれて塩をする 10 分置く
2. お湯をわかして、長芋のぬめり、鶏肉の臭みをとるために、湯通しし、ザルにあける
3. (バター) ピーナッツ・粒胡椒 (荒引胡椒可) を、それぞれ別のボール入れて麺棒などであらく砕く
4. 小鍋に、オリーブオイル・みじん切りにしたニンニク、種を取って 1/4 にした鷹の爪をいれる (弱火)、香りがでるまで火を入れる (強火)
5. 2 をそっといれて、全体に油をまとわすように、軽くまぜる (中火)
6. 鶏肉の色が変わり火が通ったら、ピーナッツを入れる、火を止めて粒胡椒を入れる
7. 深めのお皿に移し、軸ごと刻んだパセリを上には散らす 完成

◇◆茸のスパニッシュオムレツ トマトとミントのクーリー◇◆

茸 (好きなもので) 1 PK 玉葱 1/4 個分 にんにく 1/2 片
オリーブオイル分量外 パセリ適量 卵 4 個分 トマト 1 個分 ミント 1 PK
はちみつ 15 g 塩 4 g 胡椒 1 g 酢 20 g

1. ピーマンは、半分にカット、種を取り 1/4 サイズ
2. 玉ねぎは、くし切りから 1/4 サイズ
3. まいたけは、ざく切り (洗わない)
4. ニンニクは、薄皮を剥き、芯をとり、みじん切りにする
(材料: 豚肉、ベーコン、人参、豆 なんでも可)
5. 玉子焼き器又は、小さいフランパンで、玉ねぎ・まいたけを炒める
軽く塩をする
6. ピーマンは、苦味がでるため、最後に入れる、胡椒をしていったん火を止める
7. 玉子 4 つをしっかりボールで溶きほぐし、軽く塩をする。炒めた材料をボールへ
8. 再度、オリーブ油をひき、7 をいれて大きく混ぜながら火を通す
9. 中火→弱火にする、全体に火を入れるために「トントン」と玉子焼き器をゆすり、8 割程

度火が通ったらお皿にとって、裏返してもう一度火にかける

10.トマトをざく切りして小鍋に入れ（弱火）、はちみつ・お酢（白ワインビネガー可）

と一緒に、少し水分が残った状態まで火を入れる 塩をして味を見る

11.ミントを軸ごとみじん切りし、火を止めて小鍋に加える→ソースの完成

12.スパニッシュオムレツにかける 完成

◇◆水ナスのカルパッチョ◆◇

水茄子 1 本 ヨーグルト 1/2PK (200 g) レーズン 40 g オリーブオイル 20 g

ミント 5 枚 レモン汁 10 g 塩 2.5 g 水茄子用塩 2 g

1.水ナスを 7 mm にカットする、1/2 サイズ

2.ボールに入れて、塩をする

3.水ナスを取り出し、キッチンペーパーに並べて、上からもキッチンペーパーで押さえる

4.ヨーグルトをキッチンペーパーとザルで、水切りする

5.レーズンを軽く湯通する（レーズンにまよって酸化する油分をとる）

6.ミントを軸ごと千切りする、レーズンも細かく切る

7.水切りしたヨーグルトに、レーズン・レモン汁・オリーブ油・塩（一旦 8 割ほど）を入れて混ぜる、味見して塩を追加する

8.水ナスをお皿に並べ、ヨーグルトソースをかけて、ミントを散らす

（かぶら、ハムなども可 お刺身ならソースに少し醤油を加え、レモンをライムに変更してみてください）