

ボンゴレビアンコ

材 料

あさり(砂抜き)	600g
オリーブ油	大さじ4
にんにく(みじん切り)	1片
赤唐辛子(種を取る)	1/2本
味の素(あれば)	少々
白ワイン(辛口)	80cc
スパゲッティ(細め)	280g
熱湯	3000cc
塩(お湯の1%)	大さじ2
パスタのゆで汁	大さじ4
バター	10g
パセリ(みじん切り)	大さじ1
塩・こしょう	必要に応じて各少々

所要時間 20分

作り方

- ① フライパンにオリーブ油・にんにく・赤唐辛子を入れて中火にかける。煮立ったら弱火で3分くらい火にかけ、にんにくが少し色づけば、あさり・白ワインを加え、フタをして中火で蒸す。
- ② スパゲッティは、麺の10倍の湯に塩適量(水の1%)を加え、指定の時間より1分短くゆで、ざるにあげる。
- ③ あさりの口が開いたら、パスタのゆで汁・バターを加える。中火で煮て水と油を混ぜ、(乳化、白っぽくなる状態)薄ければ塩、そしてこしょうで味を調える。→**ここで味見をしましょう。**
- ④ ゆであがったスパゲッティ・パセリを加え、手早くソースと絡める。唐辛子を取り除いて器に盛る。

■ あさりの砂抜き

- ① ボウルに水500cc、塩大さじ1を入れ、**塩をよく溶かす。**あさりを入れ、アルミホイル等でふたをし、1時間以上置く。殻と殻をこすり合わせ、よく洗ってから料理に使う。

*水の量は、あさが半分つかる位で十分です。



Check Point
パスタのコツは塩加減です。アサリがどれだけ塩分を出すかわからないので、必ず味見をしましょう!出来たてをすぐ食べるのも非常に大切です。

牛すじの洋風煮込み (おまけ)

材 料

牛すじ(下ゆでしたもの)	適量
ブイヨン	200cc
砂糖・しょうゆ	各大さじ1
ねぎ(小口切り)	適宜

作り方

- ① 小鍋に、ブイヨン200cc、砂糖・しょうゆ各大さじ1を煮立てる。牛すじ(かぶるくらい)を加え、コトコトの火加減で、煮汁の量が1/4位になるまで煮る。



Check Point
牛すじは長く下ゆでした方が柔らかくなります。煮汁の煮詰め具合で、味が変わります。



シーザーサラダ～温玉のせ～



■ 4人分

所要時間 15分

材 料	サニーレタス等の葉野菜	160g
	卵	4個
	ミニトマト（4等分）	4個
	クルトン	適量
	ミニトマト	4個
	粉チーズ	適量
	A 牛乳	小さじ4
	マヨネーズ	大さじ3
	砂糖・レモン汁	各小さじ1
	オリーブオイル	大さじ1/2
おろしにんにく	小さじ1/3	
塩・こしょう	ごく少々	

- 作り方**
- ① 水1000ccを鍋に入れて火にかける。沸騰したら火を止め、水200ccと卵を加えてフタをし、13～5分おいてすぐ冷水につけておく。
*季節・卵の個数によって、時間は多少前後します。
 - ② 食べやすい大きさにちぎり、冷水につけてパリッとさせる。A（ドレッシング）をよく混ぜ合わせる。
 - ③ 器に野菜を彩りよく盛り、真ん中に温泉卵のをせ、食べる直前にドレッシング・クルトン・粉チーズをかける。

Check Point

- サラダの基本は3C
- Cold（冷たい）
 - Clean（きれい）
 - Crisp（食感の良い）



スープ・ミルクファンテ

■ 4人分



所要時間 10分

材 料	卵	1個
	粉チーズ	20g
	生パン粉又はパン粉	20g
	水	700cc
	コンソメの素	2個
	こしょう	少々
	パセリ(みじん切り)	適量

- 作り方**
- ① ボウルに卵を溶きほぐし、粉チーズ・パン粉を加えて混ぜる。
 - ② 鍋に水700ccとコンソメを入れて火にかける。
 - ③ 沸騰したら①を加えて手早く混ぜ、卵がふわっと浮いてきたら火を止めてフタをする。
約1分間蒸らして器に注ぎ、パセリを散らす。
*ブイヨンがある場合、水の代わりにブイヨン600cc
コンソメの代わりに塩小さじ1/2強加える。

Check Point

沸騰した中に、卵液を流し込みましょう。