

■ 4枚分

手作りピザハーフ&ハーフ

材 料

A	強力粉	250g
	薄力粉	75g
	塩	小さじ1
	砂糖	15g
	ドライイースト	小さじ2
B	ぬるま湯(40℃)	200g
	オリーブオイル	20cc
	トマトソース	大さじ6
	バジル(あれば)	4枚
	じゃがいも(レンジで1個3分)	2個
	ベーコン(細切り)	4枚
	塩・黒こしょう	各少々
	マヨネーズ	適量
	チーズ	120g

所要時間 60分

作り方

- ① ボウルにAを合わせ、木ベラで混ぜ合わせる。器に合わせたBを加え、粉全体に水をいき渡らせるように、しっかりと混ぜる。
- ② 生地がひとまとまりになれば、まな板に取り出し、生地につやが出るまで5分位こねる。生地を人数分に分割し、生地の端を一ヶ所に集めて1つずつきれいに丸める。
- ③ 油を薄くひいたタッパー等に、とじ目を下にして入れ、乾燥しない様にすぐラップをかける。夏場・常温で1時間位発酵させる。又は、レンジの発酵機能(40度)で3~40分温める。
- ④ オープンシートに、生地のとじ目を下にして置き、手のひらで押さえてガスを抜き、手で25cm位の円に伸ばす。
- ⑤ 生地の上にオリーブオイルを薄く塗り、左半分はトマトソース(大さじ1.5)を塗り広げる。右半分に皮をむいて荒くつぶしたじゃがいも、ベーコン、マヨネーズ、塩胡椒各少々をふる。最後にピザチーズを全体にのせ、250℃に予熱したオープンで5分位、又は300度で2分30秒焼く。あればバジルをちぎってのせ、熱いうちにすぐ食べましょう。



簡単ガトーショコラ

材 料

チョコレート(細かく割る)	100g
バター(あれば無塩)	20g
卵(白身と黄身をわける)	2個
砂糖	大さじ1
溶けない粉砂糖(あれば)	適量

作り方

- ① チョコレートとバターを大きめのボウルに一緒に入れ、湯銭で溶かす。黄身を加えて混ぜ合わせる。
- ② 別のボウルで白身・砂糖を合わせ、ハンドミキサーで泡立てる。
①のボウルにメレンゲの1/3位をゴムベラで加え、混ぜるまで混ぜる。残りのメレンゲを加え、ムラがないよう泡を潰さないように優しく混ぜる。
- ③ 180℃のオープンで10分(半熟)~16分(固め)焼く。

■ 4個分



所要時間 20分

Check Point

チョコレートは55℃を超えたら焦げます。8割くらい溶けたら湯煎から外して混ぜましょう。また、ほんの少しでも水分が入ると固まって使えなくなります(注意!)

■ 4人分



作業時間 20分

アクアパッツア

材 料

オリーブオイル	適量
にんにく(つぶす)	2片
生魚(タラ・タイ等何でも)	4切れ
塩・こしょう	各適量
あさり(砂抜き)	300g
水	200cc
コンソメの素	小さじ1/4
ミニトマト(4等分)	4個
オリーブ油	大さじ2
パセリ	適量

作り方

■ 下準備

魚に塩・こしょうを適量ふり、10分くらい置く。
あさらは3%の塩水(水500cc・塩大さじ1)で、
砂出しをし、殻と殻をこすり合わせて洗っておく。

- ① フライパンにオリーブ油と、にんにくを入れて中火強にかけ、
香りが出たら魚を皮から両面色よく焼く。
あさり・水を加え、ふたをする。あさがすべて開いたらふたを取り、
コンソメ・トマト・オリーブオイルを加え、中火強で汁気が半分位になる
まで煮詰める。最後にパセリ加え、器に盛る。

Check Point

あさりによってソースの
しょっぱさが変わるので、
最後に味見をして、塩加減
の調整を。

五郎島金時のポタージュ

材 料

バター	20g
玉ねぎ(薄切り)	1/2個
ねぎ(小口切り)	6cm
さつまいも(皮をむき1cm幅)	200g
水	450cc
コンソメの素	小さじ1(1/2個)
牛乳	200cc
生クリーム	大さじ2
塩	小さじ1/2~
こしょう・味の素	各少々
黒ごま	少々

■ 4人分



所要時間 30分

作り方

- ① さつまいもは皮をむき、1cm幅の輪切りにし、水にさらしておく。
- ② 鍋にバターを溶かし、玉ねぎ・ねぎをしんなりするまで炒め、
さつまいもを入れて更に炒め、水・コンソメを入れて弱火で煮込む。
- ③ 野菜が柔らかくなったらミキサーにかける。
同じ鍋にもどし入れ、牛乳・生クリームを加えて温め、塩・こしょう・
味の素で味を調える。

Check Point

ポタージュは素材の味で
仕上がりが大きく変わら
ます。
旬の材料をつかうとおい
しいですよ♪