

■ 4人分

ボンゴレビアンコ

材 料

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
あさり(砂抜き)	600g
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
塩・こしょう	必要に応じて各少々
パセリ(みじん切り)	大さじ1

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分くらい火をかけ、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。
- ④ ゆであがったスパゲッティ・パセリを加え、ソースと絡める。
ここで味見をし、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

材 料

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

作り方

- ① 小鍋に、Aを煮立てる。牛すじ(かぶるくらいの量まで)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。



■ 4人分

所要時間 15分

シーザーサラダ～温玉のせ～

材 料

卵	4個
サニーレタス等の葉野菜	120g
ミニトマト(4等分)	4個
クルトン	適量
粉チーズ	適量
B 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 葉野菜は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。B(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、真ん中に温泉卵をのせ、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 (衛生的)
- Crisp (食感の良い)

スープ・ミルクファンテ

材 料

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

■ 4人分



所要時間 10分

作り方

- ① 鍋に水700ccとコンソメ、こしょうを入れて火にかける。器にCを良く混ぜ合わせ、沸騰してから一気に加えて混ぜ、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3/4位加える。

Check Point

沸騰した中に、卵液を流し込みましょう。