

6月 さっぱり創作イタリアン



冷製パスタ

材料(4人分)

トマト……………3~4個
バジリコ……………適宜
ケッパー……………適宜
玉ねぎ……………1/2個
ワインビネガー……………大1
オリーブオイル……………大5
塩・黒粒コショウ……………適宜
極細パスタ(カッペリーニ)…… 適宜

作り方

- ①トマトは皮を湯むきして種を出し、2cmの角切りにする。
- ②玉ねぎはみじん切りにして、水にさらす。
- ③ボウルにワインビネガー、オリーブオイル、塩・コショウを入れドレッシングを作る。
- ④バジリコは手でちぎる。
- ⑤ドレッシングとトマト、水気を切った玉ねぎ、ケッパー、バジリコをよくあえる。
- ⑥冷蔵庫で良く冷やしておく。
- ⑦極細のパスタ(カッペリーニ)をアルデンテに茹で、氷水でさらしトマトドレッシングとあえる。



Point

- ・パスタはお好みの太さでいいのですが、サラダ感覚でいただきたいのでカッペリーニがお勧め。
- ・ポイントはトマトドレッシングも茹でたパスタもよく冷やすこと!
- ・暑い夏にはワインビネガーの量を増やしても良いですね。

トマトの肉詰め煮

材料(4人分)

合挽き……………200g
たまねぎ……………1/2個
ニンニク……………1かけ
パン粉……………大さじ1
ナツメグ・塩・コショウ……………適量
トマト……………8個
固形スープの素……………1個
水……………4カップ
ベイリーフ……………1枚

作り方

- ①トマトはヘタの部分を取り、ペティナイフとスプーンで中身をかき出す。中身は粗みじん切りにする。
- ②ボウルにトマトの中身、合挽き肉、みじん切りにしたたまねぎ・ニンニク・パン粉・ナツメグ・塩・コショウを加えよく混ぜて、8等分する。
- ③中身を出したトマトに8等分した具を詰め込む。
- ④フライパンに油を薄く引き、肉を下にして焼き色を付け、水と固形スープの素・ベイリーフを加え煮始める。
- ⑤沸騰したら弱火にして10分、裏返してしてさらに10分煮込む。

Point

- ・ギリシャでは「ゲミスタ」と呼ばれる代表的な料理です。
- ・たまねぎの肉詰めは小振りな玉ねぎの芯をくり抜き肉を詰め、あとはトマトと同じように焼き色をつけてから煮ます。
- ・お米を入れるタイプもあります。他にピーマンやズッキーニなどもお試しください。

春キャベツ巻き

材料(4人分)

キャベツ・セロリ・キュウリ
カニかまぼこ・青ジソ・ピーナッツ
……………すべて適量
〈タレ〉
ナンプラー……………大3
レモン汁(酢)……………大2
輪切りの赤唐辛子……………適量
おろしにんにく……………小1/2
砂糖……………大1

作り方

- ①キャベツの葉を熱湯で茹でてざるに取り冷ます。
- ②セロリ・きゅうりは千切りにする。
- ③キャベツの葉を広げ具を乗せ海苔巻ずしの要領で巻く。
(この時に硬く巻くと崩れにくく食べやすいです)

Point

具のアレンジ

- ・スライスタマネギ+スモークサーモン
- ・蒸し鶏+千切りキュウリ+練り梅
- ・春雨+エビ
- ・豚肉の生姜焼き

