

イタリアの家庭料理

キッシュも冷凍パイ生地を使うと簡単です♪

エビとブロッコリーのキッシュ

直径18cmのタルト型



冷凍パイ生地	2枚 (10cm×20cm)
エビ(殻付き) 小16尾	ブロッコリー 1/3個
タマネギ 小1個	とろけるチーズ 50g
パルメザンチーズ大さじ1	ブランデー 大さじ1
オリーブオイル 大さじ2	チリパウダー 適量
塩 適量	コショウ 適量

アパレイユソース

卵 2個	生クリーム 80cc
牛乳 15cc	プレーンヨーグルト大さじ1
塩 小さじ1/3	砂糖 小さじ1
ナツメグ 少々	黒コショウ 少々

- ① パイ生地は室温で解凍する。型に敷き込み、底にフォークで全体に穴を開ける。
- ② エビは背ワタを取り、ブランデーをまぶす。フライパンに少量のオリーブオイルを敷きエビを焼き付けて殻を外す。
- ③ フライパンにオリーブオイルを入れ、薄切りにしたタマネギをよく炒める。小房に分けたブロッコリーを加え、蓋をして蒸し焼きにする。
- ④ ①の生地に③の玉ねぎを敷きつめ、ブロッコリーとエビを均等に置き、とろけるチーズ、チリパウダーを振る。
- ⑤ ④にアパレイユソースを流し入れ、パルメザンチーズを振る。
- ⑥ 180℃に予熱したオーブンで25～30分ほど焼く。きれいな焼き色が付けば出来上がり。



簡単で美味しいですよ♪

サーモンのクリームパスタ



好みのパスタ 280g

マッシュルーム (又はシメジ) 8個

インゲン 8本

生クリーム 300cc

塩 適量

生鮭 4切れ

パルメザン 粉チーズ 大さじ3

ウイスキー 大さじ4

オリーブオイル 大さじ2

コショウ 適量

- ① 鮭は2cm角に切り、塩を振り10分程置き、出てきた水分をふき取り、コショウを振る。マッシュルームは5mmの薄切りにする。インゲンは斜めに切る。
- ② フライパンにオリーブオイルを入れ火にかけ、鮭とマッシュルームを炒め、火が通ったら、ウイスキーを加えてアルコール分を飛ばす。生クリームを加えてひと煮立ちしたら、味を調える。
- ③ たっぷりの湯に塩を加えパスタを茹でる。パスタが茹であがる1分前にインゲンを加え、茹で上がったパスタとインゲンをザルにあげる。
- ④ ②のソースにからめ、仕上げにパルメザンチーズを加える。(ソースの濃度はパスタの茹で汁、または湯を加えて調節する)
- ⑤ 皿に盛り付け、お好みで粗挽き黒コショウを振る。

リンゴたっぷりの失敗なしの焼き菓子です♪

パウンド1個分 (20×7×5.5cm)

林檎のガトーインビジブル



卵 (Mサイズ) 2個

薄力粉 80g

溶かし無塩バター 50g

シナモンパウダー お好み

ラム酒 大さじ1

グラニュー糖 40g

牛乳 60ml

りんご 2個 (400g)

メープルシロップ 大さじ1

飾り用粉糖 適量

- ① オーブンを180℃に予熱しておく。型にクッキングシートを敷いておく。
- ② りんごは皮をむき芯を取り除いて、薄切りにする。
- ③ ボウルに卵、グラニュー糖を入れ、泡立て器で混ぜ合わせる。牛乳、ラム酒、シナモンを加える。
- ④ 薄力粉をふるいに入れ混ぜ合わせ、溶かし無塩バターを入れよく合わせる。
- ⑤ 全体になじんだら、②のりんごを加え、さっくりと合わせる。
- ⑥ 型にりんごが均等になるように入れ、180℃のオーブンで火が通るまで50分程焼く。
- ⑦ 粗熱が取れたら粉糖をかけて完成です。冷蔵庫で冷やし食べやすい大きさに切り分けお皿に盛り付ける。