

ガスでおいしい！自宅で簡単イタリアン♪

ナスとトマトの バジルレモンマリネ



ナス	3~4本	トマト	2~3個
ピーマン	2個	ニンニク	1/2片
タマネギ	1/4個	バジルの葉	5~6枚
塩	小さじ1/3	サラダ油	適量

EVオリーブオイル	大さじ2
バルサミコ酢	大さじ1
A 白ワインビネガー	少々
レモン汁	少々
塩・こしょう	少々



- ナスは縦半分に切り、横4cmの乱切り、塩小さじ1/3を振って10分ほど置き、ペーパータオルで出てきた水気をよく拭き取り、180℃のサラダオイルで素揚げする。ピーマンも種を取り除きひと口大に切り軽く素揚げする。トマトは皮を湯むきしてくし型に切り冷蔵庫で冷やしておく。
- ①
- ② ボウルにスライスしたニンニクとみじん切りしたタマネギ、Aの調味料を全て合わせ、味を調える。
- ③ ナスとピーマンは油をよく切り、温かいうちに②のボウルに入れ良く絡め、粗いせん切りにしたバジルの葉も合わせる。冷蔵庫で良く冷やし、食べる直前に冷やしておいたトマトと合わせる。

ポイント

※トマトの水分でマリネ液(A)が薄まるので、
トマトを合わせるのは食べる直前が美味しく仕上げるコツです。



しらすとトマトの 冷製カッペリーニ



4人分

カッペリーニ（極細スパゲッティ）	240 g		
しらす	200 g	トマト（完熟）	3個
カボスまたはレモン（薄い輪切り）			1個
バジルの葉又は大葉（粗みじん切り）			8枚
にんにく（すりおろす）	少量	レモン汁	大さじ2
EVオリーブオイル		大さじ5	
塩	適量	コショウ	適量

- ① トマトは皮を湯むきして、2cmの角切りにする。
- ② ボウルに①のトマト、バジルの葉又は大葉、ニンニク、塩、コショウ、EVオリーブオイル（大さじ4）、レモン汁を合わせて味を調える。冷蔵庫に1時間程置いて、味をなじませておく。
- ③ 1%強の塩を入れたたっぷりの湯でカッペリーニを茹でる。（標準茹で時間より30秒長く茹でる）茹で上がったらザルにあげ、素早く冷水にさらして冷まし、良く水切りをして大きめのボウルに移す。
- ④ ③のパスタに塩少々を振り、残りのオリーブオイル大さじ1を絡めて②のソースも加えよく合わせる。皿に盛り付け、しらすとカボスを飾る。

ポイント

- ＊カッペリーニは0.9mmの極細パスタです。
- 無い場合は、細めのパスタ（フェデーリーニやスパゲッティーニ）を使って下さい。
- ＊パスタを冷水でさらした後は、しっかり水切りしてください。

アレンジ

- ＊トッピングはサーモンや生ハム、ツナ、ホタテの水煮缶などいろいろなバリエーションを楽しめます。



鶏モモ肉の マスタードソース



4人分

鶏モモ肉	2枚
ローズマリー	1枝
黒コショウ	適量
水	100cc
オリーブオイル	大さじ1

にんにく(つぶす)	1片
塩	適量
白ワイン	100cc
粒マスタード	小さじ2



① 鶏モモ肉は余分な脂を取り除き、筋切りして、塩、黒コショウを振る。

② フライパンにオリーブオイルを入れ、ニンニクを炒め、ニンニクの香りがたってきたら、鶏肉を皮目から入れ、香りづけのローズマリーも加え、中火でじっくり焼き色をつける。裏がえして中まで火が通ったら皿に取り出し、ホイルを被せ冷めるのを防ぐようにする。(ニンニクは焦げるようであれば取り除く)

③ ②のフライパンの脂をキッチンペーパーで軽く拭き取り、白ワインを入れ火にかけ、水も加えて煮詰めながらフライパンについた肉の旨みを煮溶かす。皿に移した鶏モモ肉から出た肉汁も加える。

④ 仕上げに粒マスタードを加え味を調える。皿に肉を盛り付け、マスタードソースをかける。

ポイント

※ソースはトロミが出るまで、きちんと煮詰めるのが美味しく仕上げるコツ。マスタードの量はお好みで加減してお使い下さい。



焼野菜の付け合せ

カボチャ	4切れ(1cm厚の薄切り)
ニンニク(つぶす)	1片

ナス	8切れ(輪切り)
オリーブオイル	大さじ1

パプリカ(縦切り)	4切れ	など
塩・コショウ	適量	

① 野菜は食べやすい大きさに切り、ニンニクを加えたオリーブオイルで両面焼き色を付ける。塩、コショウで味を調える。

