

# 鯖のトマトソース煮込み

〈材料・・・5人分〉		トマトの水煮缶	1と1/2缶
さば（切り身）	5切・・・①	白ワイン	100cc
玉ねぎ（中）	2個	小麦粉	大2
ジャガイモ	4個	オリーブ油	大4～5
赤とうがらし	1本	塩	適宜
ローズマリー	1本	こしょう	適宜

## 〈作り方〉

- ① 鯖は3枚におろし、半身を2等分にする。軽く塩、こしょうをし5分位置き、水分をふきとり小麦粉をはたく。
- ② ジャガイモは粉ふきイモにする。
- ③ フライパンに油を入れ、①を両面カリッと焼き、取り出す。
- ④ ③のフライパンを拭いて油を入れ、スライスした玉ねぎが、しんなりするまで炒める。

白ワインを加え、ひと煮立ちしたら、水煮缶を入れローズマリーと唐辛子も入れ少々煮詰め、③をソースの間に入れるようにして10分位煮込み塩・こしょうで味を調える。②を敷いた皿に鯖とソースを盛り付ける。

# ボイルホタテのソテー

〈材料・・・5人分〉		オリーブ油	大1と1/2	
ボイルホタテ	15粒	バター	15g	
グリーンアスパラ（中細）	10本	塩	少々	
A：	赤ワイン	大2	こしょう	少々
	バルサミコ酢	大6		

## 〈作り方〉

- ① ホタテは水分を拭き、塩・こしょうを少々ふり、下味をつける。
- ② アスパラは、下の固い部分とはかまを除いて、4等分に切る。
- ③ フライパンにオリーブ油を入れ熱し、アスパラを炒める。水大さじ1を加え、蓋をして1～2分蒸し焼きにする。ホタテを加え表面を色よく焼き器に盛る。
- ④ Aを③のフライパンに入れ、少々煮詰め、バターを加える。
- ⑤ ③に④のソースをかける。

# アスパラのポタージュ

〈材料・・・5人分〉		バター	40 g
グリーンアスパラ	380 g	薄力粉	35 g
生クリーム	200 g	A : {	水 1000 cc
塩	小1/2~2/3		ブイヨンキューブ 2個
白こしょう	少々		

## 〈作り方〉

- ① アスパラは、根元の固い部分の皮をむき、2 cm位に切る。
- ② 熱湯に塩（分量外）を加え、①を茹でて、柔らかくなったら水にとる。
- ③ ②の穂先を飾り用に残しておき、残りのアスパラにAを1カップ位加え、フードプロセッサーにかける。
- ④ 鍋にバターを溶かし、弱火で薄力粉を2分位炒める。
- ⑤ ④に残りのスープを少しづつ加え溶きのばし、③を加えて塩・こしょうで味を調べ、生クリームを入れて馴染ませ、器に注ぎ穂先を飾る。

# フルーツヨーグルト

〈材料・・・5人分〉		砂糖	30g
フルーツカクテル缶	1缶	生クリーム	200g
プレーンヨーグルト	1本	ミント	少々（好みで）

## 〈作り方〉

- ① フルーツカクテル缶は、ザルにあけシロップを切る。
- ② ボールにヨーグルトを入れ、砂糖を加えよく混ぜる。
- ③ ②に生クリームも加え、滑らかになるまで混ぜ合わせ、①を入れゴムベラでさっくり混ぜ、器に盛り、好みでミントの葉を飾る。

※生クリームは、動物性脂肪の多いものを使用する。