

豚ロース肉のソテー

赤ワインとオレンジ、紅茶のソース



材料 (2人前)

豚肩ロース	1枚 (とんてき用)	ニンニク	1かけ
ジャガイモ	1個	塩コショウ	適量
インゲン	4本	パルメザンチーズ	大匙3
小麦粉少々		サラダ油	大匙4

ソース材料

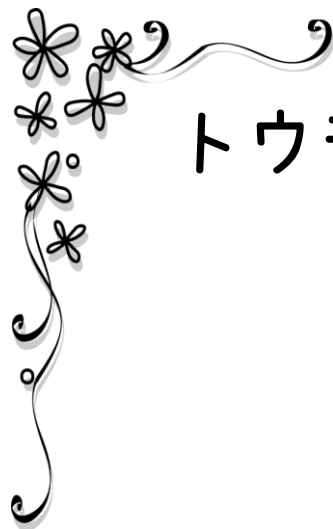
★赤ワイン	70g	★マーマレード	50g
★紅茶パック	1個	★塩コショウ	適量

作り方

- ① 肩ロースは余分な脂を取り、筋を切る。塩コショウ、ニンニクをこすりつけて小麦粉を薄くまぶす。
- ② いんげんはへたを包丁でカットする。ジャガイモはよく洗い皮をむいてカットし、塩を入れた水でゆでる。沸いて8分程度で取り出しておく。
- ③ ソースの材料を手鍋に入れ沸かし、半分程度煮詰まったら紅茶を取り出します。さらに煮詰めていく。味を見て塩コショウする。
- ④ フライパンにサラダ油を入れて、ジャガイモを炒める。色付いてきたらいんげんを入れて軽く炒める。塩コショウして取り出しておく。
豚肉を入れてこんがり焼く。火を弱めて油をクッキングペーパーで吸い取り、野菜を戻す。パルメザンチーズをまんべんなく振りかける。バットに取り出す。

仕上げ

皿に野菜を並べて、豚肉を置き、ソースをかける。



トウモロコシの冷たいポタージュ



材料 (2人前)

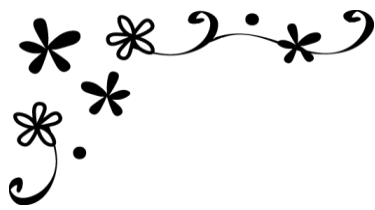
トウモロコシ	1本	コーン缶	100グラム
玉ねぎ	4分の1個	水	250cc
牛乳	250cc	バター	大匙1
牛乳	100cc程度 (仕上げ用)	クルトン	

作り方

- ① トウモロコシは皮をむいて、包丁で実をこそげとり、玉ねぎは薄くスライスする。
- ② 手鍋にバターを入れて中火にかけ、玉ねぎをじっくり炒めて、塩コショウする。
注意) 色付けないこと。
- ③ コーン缶、生のコーン、水を入れコトコト強火で、たきながら水分を飛ばし、牛乳を入れて10分程度、弱火で炊く。
※ この時、トウモロコシの芯も一緒に炊くと、うま味が出ます。
- ④ ミキサーでよく回し裏ごしをして、ボールを氷に当て、よく冷やす。

仕上げ

牛乳でのばして味を調べ、器に盛り付ける。



小エビのカクテル きゅうりとパプリカ



材料 (2人前)

小エビ	10尾	パプリカ	8分の1
きゅうり	2分の1本	ベビーリーフ	少々
ミックスナッツ	少々	塩コショウ	

カクテルソース

マヨネーズ	50グラム	ケチャップ	15グラム
オレンジジュース	10グラム	砂糖	1つまみ
塩コショウ		ウスターソース	2滴

作り方

- ① パプリカときゅうりは、さいの目に切る。
ミックスナッツは軽く潰しておく。
 - ② ボウルにカクテルソースとなる材料を全部入れて混ぜる。
 - ③ 小エビは殻の隙間から背ワタを取り、塩ゆでしエビが浮いてきたら鍋から取り出し粗熱を取る。
粗熱が取れたら殻をむき、ボールに入れて軽く塩コショウする。
カクテルソースであえる。
- ※ 塩ゆでにする塩の分量は、お吸い物ぐらいの味になる程度の分量で

仕上げ

- 皿に小エビを盛り付け、パプリカときゅうり、ミックスナッツを散らす。
ベビーリーフを散らす。
- ※ エビ以外に鶏のササミや白身魚・帆立の貝柱でも美味しいですよ。