

2014. 11. 19. 男のおもてなし料理レシピ

<五 人 前>

クロスティニー 3種

<材 料>	<分量>	<作 り 方>
フランスパン (細)	1本	① フランスパンは1cm厚さに切り、軽くトーストして片面にんにくの切り口をこすりつける。
にんにく	1片	
<u>トマト (中位のもの)</u>	1個	② トマトは皮を湯むきし、横半分に切って種を取り、5cm角に切り調味する。
塩	0.80%	
こしょう	少々	③ ジェノバ風ペーストの材料をミキサーにかけるか、細かく刻んで擦り、オリーブ油でのばし塩を入れて混ぜる。
エクストラバージンオイル	少々	
<u>ジェノベーゼ</u>		④ ツナ缶の油を切り、みじん切りの玉葱とパセリを加えて、マスタートドをきかせたドレッシングで和える。
バジル	10~15枚	
パセリ	4枝	あるいは塩・こしょう・オリーブ油で調味しても良い。
松の実・パルメザン	各大さじ4	
にんにく	2片	⑤ ①のフランスパンに1種類ずつトッピングをのせる。
オリーブ油	大さじ4	
塩	2g	
<u>ツナと玉葱</u>		
ツナ缶 (小)	1缶	
玉葱	1/4個	
パセリ	1枝	
フレンチドレッシング		

スパゲッティ カルボナーラ

<材 料>	<分 量>	<作 り 方>
スパゲッティ	350g	① ボウルに卵を入れてざっとほぐし、パルメザンチーズを振り入れ生クリーム・黒こしょうをひきながら加えて、全体をよく混ぜ合わせる。
ベーコン (薄切り)	130g	
卵	小5個	② 鍋にバターを溶かし、細切りしたベーコンを入れ、中火で脂が出てカリッとするまで炒める。脂が出きったところで軽く塩・こしょうをし、白ワインを振り入れて強火にし、少し煮立たせる
パルメザンチーズ	大さじ5	
生クリーム	大さじ5	③ 茹でたてのスパゲッティを②の鍋に入れ、サーバーなどですくいあげるようにして手早く混ぜる。
黒こしょう	適宜	
バター (20g)	大さじ1と2/3	④ ①の卵液を一度に加えて火を止め、木じゃくしで大きく円を描くように手早く混ぜ合わせて、スパゲッティ全体にからめ、余熱で卵が半熟状にトロリとなったら、すぐ皿に盛って黒こしょうをたっぷり振りかける。
白ワイン	大さじ3	
塩		

<材 料>	<分 量>	<作 り 方>
鶏むね肉	600g	① 鶏肉は皮目に所々切り目を入れて大きくそぎ切り、塩・こしょう・ガーリックパウダーを振る。
塩	小さじ2/3	
こしょう	少々	
ガーリックパウダー	少々	
小麦粉	適宜	
じゃが芋	400g	
塩	小さじ1/2	③ 耐熱皿にバター（分量外）を塗り、じゃが芋をしきつめ、塩（分量外）を軽く振る。
バター	大さじ1	
オリーブ油	大さじ2	④ 鍋にオリーブ油・バターを熱し、鶏肉に小麦粉をまぶして皮目から焼き、ローズマリーを入れて、バリッとして良い焼き色がついたら返し、反対側も焼き、白ワインを振りかけ煮詰める。
ローズマリー	3本	⑤ じゃが芋の上に鶏肉を並べて、鍋に残った油を取り除き、ブイヨンを加えて鍋底の焦げをこそげながら煮て、煮汁を漉してキャセロールの肉にまわしかける。
白ワイン	1/2カップ	
野菜のブイヨン	1/2カップ	⑥ チーズを鶏肉の上のにのせ、180℃のオーブンで約15分、とろりとチーズが溶けるまで焼く。
溶けるチーズ	200g	
オリーブ油	大さじ2	

グリーンサラダ

<材 料>	<分 量>	<作 り 方>
レタス・胡瓜・セロリ } ベビーリーフ等	合わせて 400g	① レタスは一口大にちぎり、胡瓜・セロリは薄切りにし、ベビーリーフと共に水にはなし水気を切る。
パプリカ（赤・黄）	各1/4個	
<u>ドレッシング</u>		② パプリカは薄切りにし、全ての材料をドレッシングで和える。
酢・レモン汁・白ワイン } バルサミコ酢	各大さじ1/2	
塩・砂糖	各小さじ1/2	
オリーブ油	大さじ4	