

## 2017. 7. 19. 男のおもてなし料理レシピ

### 五人前

### トマトの冷たいカッペリーニ

| <材 料>          | <分 量>    | <作 り 方>   |
|----------------|----------|---|
| カッペリーニ         | 300g     | ① トマトは熱湯に5秒程入れ、すぐ氷水につけて皮をむきくし形に切る。塩・胡椒を混ぜ冷やす。<br>② バジルの葉はせん切りにする。にんにくはすりおろす。<br>③ トマト缶は加熱し、2/3位まで煮詰めて冷ます。<br>④ ①のトマトとにんにくと③のトマト缶を合わせ、エクストラバージン油を加えて混ぜる。<br>⑤ 鍋にたっぷりの湯を沸かして0.8%~1%の塩を入れてカッペリーニを4分茹でてざるに取り、氷水でさらしてよく冷やし、水気を絞る。<br>⑥ オリーブ油を少々カッペリーニにかけて混ぜ、皿に盛りトマトソースをかけるかソースで和えて皿に盛りバジルを散らす。 |
| トマト(中3個)       | 600g     |   |
| トマト缶(400g入り)   | 1缶       |   |
| バジルの葉          | 12枚      |   |
| (又は大葉)         | 6枚)      |   |
| 塩(1%)          | 小さじ1と1/2 |   |
| 胡椒             | 適宜       |   |
| にんにくすりおろし      | 1片分      |   |
| エクストラバージンオリーブ油 | 90cc     |   |

### パスタのオムレツ

| <材 料>         | <分 量>    | <作 り 方>  |
|---------------|----------|--|
| 茹でたパスタ        | 125g     | ① 茹でたパスタはボウルに入れオリーブ油大さじ1をまぶす。<br>② 玉葱・パプリカはみじん切り、ズッキーニは薄切りにしておく。<br>③ フライパンにバター大さじ1と1/2を入れ、玉葱・ズッキーニ・パプリカをやや強火で炒め、塩小さじ1/2と胡椒で調味する。<br>④ 卵をボウルに割りほぐし、パルミジャーノレッジャーノと残りのオリーブ油と塩と①のパスタを加えて味を調べておく。<br>⑤ 厚手のフライパンに油と残りのバターを溶かし、④を流し入れ大きく2~3回かき混ぜて表面を平らにならし形を整える。<br>⑥ 少しずつ火を弱めながら焼き色がついたら裏返して同様に焼く。<br>⑦ 器に盛りイタリアンパセリなどの青みを添える。<br>* トマトソースやミートソースなどをかけるとリッチになる。 |
| オリーブ油         | 小さじ2と1/2 |  |
| 卵             | 5個       |  |
| 玉葱            | 50g      |  |
| ズッキーニ         | 1本       |  |
| パプリカ(赤)       | 1/4個     |  |
| パルミジャーノレッジャーノ | 大さじ2     |  |
| 油             | 大さじ2と1/2 |  |
| バター           | 大さじ2と1/2 |  |
| 塩             | 小さじ1     |  |
| 胡椒            | 適宜       |  |

### 鯖のトマト煮込み

| <材 料>           | <分 量>    | <作 り 方>  |
|-----------------|----------|--|
| 鯖の水煮缶(190g入り)   | 2缶       | ① オリーブ油・にんにく・玉葱のスライスを鍋に入れ、玉葱がしんなりするまで炒める。<br>② 汁ごと鯖缶・トマト缶を入れ5分煮る。<br>③ 仕上げにトマトケチャップ・塩で味を調える。 |
| トマトの水煮缶(400g入り) | 1缶       |  |
| 玉葱              | 1/2個     |  |
| にんにく            | 1片       |  |
| オリーブ油           | 小さじ1と1/3 |  |
| ケチャップ           | 大さじ2     |  |
| 塩               | 少々       |  |

## コーヒーゼリー

|   | <材 料>      | <分 量>  | <作 り 方>                       |
|---|------------|--------|-------------------------------|
| A | パールアガー     | 13 g   | ① Aをよく混ぜる。                    |
|   | 上白糖        | 60 g   | ② 熱湯に①を少しずつ加えて泡立て、よく溶かしてから火から |
|   | インスタントコーヒー | 6 g    | おろす。                          |
|   | 湯          | 410 mL | ③ ブレンダーを入れて良く混ぜ、容器に注ぎ分け冷やして   |
|   | ブレンダー      | 7 mL   | 生クリームを添える。                    |
|   | 生クリーム      | 50 mL  |                               |