

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。 ② バジルの葉はせん切りにする。にんにくはすりおろす。 ③ トマト缶は加熱し、2/3位まで煮詰めて冷ます。 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。 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。 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。 ② 玉葱・パブリカはみじん切り、ズッキーニは薄切りにしておく。 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・パブリカをやや強火で炒め、塩小さじ1/2と胡椒で調味する。 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。 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。 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。 ⑦ 器に盛りイタリアンパセリなどの青みを添える。 * 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	
パブリカ(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。 ② 汁ごと鯖缶・トマト缶を入れ5分煮る。 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	