

I. 焼きカレー (門司名物)

材料 (5人分)

カレーライス

牛肉	200g [㊤]
玉葱	小2個 (300g [㊤])
人参	小1本 (100g [㊤])
じゃがいも	大1個 (200g [㊤])
サラダ油	大さじ2杯
水	700CC (カップ3.5杯)
カレールウ	1/2箱 (100g [㊤])
米	3合

焼きカレー (仕上げ)

とろけるチーズ	適量
卵	5個 (一皿1個)
茄子	2個 (一皿当たり適宜)
バター	少々

** チーズと卵はベーシックですが、それ以外のトッピングは好みで何でものせてもよい。(野菜、魚介類)



下準備

1. 玉葱 (5mmくらいの細切り)、人参 (乱切り)、ジャガイモ (大きめの角切り) を適当な大きさに切っておく。
2. 茄子を縦方向に7mmくらいに細切りし、フライパンにサラダ油を少々入れソテーしておきます。
3. お米を普通に炊いておく。(米3合に対して水3.6合)

作り方

カレー

1. 鍋にサラダ油を熱し、肉、野菜をよく炒めます。
2. 水を加え、沸騰したらあくを取り、材料が柔らかくなるまで弱火~中火で15分ほど煮込みます。
3. いったん火を止めカレールウを割入れ、よく溶かして2分~3分弱火で煮込みます。このとき焦げやすいので具が潰れないよう (特にジャガイモ) 軽く混ぜながら煮込みます。終わったら出来上がりです。

焼きカレー (仕上げ)

1. オーブンを250℃で予熱しておきます。
2. グラタン皿の内側にバターををぬっておきます。(焦がさないため)
3. グラタン皿にご飯を入れ、その上にカレーをかけます。
4. 3の中央に窪みを付けておき、そこに卵を割り入れます。さらに、ソテーしておいた茄子をトッピングし、その上全体に適量とろけるチーズをふりかけます。
5. 予熱しておいたオーブンに入れ、10分ほど焦げ目が出来る程度に焼きます。焼けたら出来上がり。熱いうちに食べましょう。

以上

II. スペイン風オムレツ (スペイン家庭料理) (tortilla トルティージャ)



これはスペインの主婦に教えてもらった家庭料理です。単純な素材と作り方ですが、飽きがなく温かくても冷めても美味しく頂けます。(天野嘉太郎)

材料 (5人分)

たまご		5個
ジャガイモ	中くらい	3~4個
オリーブ油		3/4カップ
塩		小匙1弱

作り方

- ① ジャガイモは皮をむいて7~8mm厚さの薄切りにします。
- ② 少し大きめ(私は直径27cmを使用)のフライパンにオリーブ油を注ぎ、温まったら①を入れて、弱火でゆっくり揚げ煮にします。
(最近私は揚げ煮にせず、①を電子レンジで8分ほどチンをして 柔らかくなったジャガイモにオリーブ油をまぶしてならしします)
- ③ ボールに卵をときほぐし、塩で味を整えます。スペイン人は塩辛くなるほど塩をふんだんに使います。これはトルティージャをパンに挟んで食べる為だと思います。塩は好みにして下さい。これに②を油を良く切って入れ出来るだけジャガイモをつぶしてまぜます。
- ④ 少し小さめ(私は直径22cmを使用)のフライパンに②で使ったオリーブ油を大さじ2程度を流し入れて最初は強火で③をかき混ぜながら半熟状になるまで焼く。
- ⑤ 後は弱火で焼いて、上から皿をかぶせ(私は炊飯器の蓋を利用、又はフライパンの蓋も良い。つまみが付いていないと焼いたものが上手く滑らない場合があるかも)手を添えたままフライパンを裏返してオムレツをいったん皿に取り出す。
- ⑥ そのまま焼けた表面を上にした状態で再びフライパンの中に滑り込ませて、形を整える
- ⑦ これを2回程度やれば出来上がり。これはあくまで固く焼くのがコツです。指で押してみて跳ねかえるくらいがいい。

以上

Ⅲ. ミネストローネスープ

** ミネストローネスープとは、具だくさんのスープという意味です。

材料(5人分)

ダイスカットトマト缶	400g (1缶)
玉葱	150g
人参	80g
セロリ	50g
ジャガイモ	200g
キャベツ	200g
ベーコン	80g
固形スープ(コンソメ)	15g (3個)
ローリエ(月桂樹の葉)	1枚
ニンニク	1片
パセリ	少々
ドライバジル	少々
塩	少々
胡椒	少々
オリーブオイル	大さじ2杯
水	800CC



実際はもう少し色が濃くなります。

下準備

1. 玉葱、人参、セロリ、ジャガイモを1cm程度に角切りする。キャベツは、2cm角程度に角切りする。ベーコンは、1cm幅くらいに切る。
2. ニンニクを包丁の腹でつぶしておく。
3. パセリをみじん切りにする。

作り方

1. オリーブオイル(大さじ2)、ニンニクを鍋に入れて、弱火でニンニクを炒めます。
(ポイントとなるのは、オイルが冷たいうちからニンニクをいれて、ゆっくりといためていくことです。じっくりと炒めれば炒めるほど、それだけニンニクの旨みがオイルに伝わるからです。)
2. ニンニクが狐色になり始めたら、ベーコン、玉葱、人参、セロリを加えて中火で炒める。
3. 火が通ったらニンニクを取り除き、ジャガイモとキャベツも加えて、蓋をして弱火で蒸し煮にする。
4. トマト、固形コンソメスープ、ローリエ、ドライバジル適量、水1000CCを入れ、弱火で煮込む。
アクは、こまめに取り除き、時々かき混ぜるようにする。
5. 塩と胡椒少々で味を調える。深皿に盛り、パセリをちらして完成です。

以上

IV. シンプル レタスのゴマ海苔サラダ

材料(5人分)

レタス	1個
白ゴマ	好きなだけ
青のり	好きなだけ
ごま油	小さじ1
醤油	小さじ1/2
塩	1つまみ
砂糖	1つまみ



作り方

1. レタスは洗って適当な大きさにちぎって水気をきる。
2. ごま油、醤油、塩、砂糖を合わせてドレッシングを作る。
3. 1に2を入れ手でもむように混ぜる
4. 3に白ごま、青のりを入れ手で混ぜる。

**今回は、シンプルにレタスだけを使いましたが、玉葱、きゅうりなどサラダになるようなものを入れてもいいでしょう。

以上

V. パウンドケーキ (バターケーキ)

材料 (2人分 パウンド型2台分)

バター	200g
砂糖	200g
卵	200g (Mサイズで4個)
小麦粉 (薄力粉)	200g
ベーキングパウダー	6g

**バター、砂糖、卵、小麦粉の配分は、すべて同じ分量。フランス語の呼称が、カトルカーと言いますが、同分等という意味です。(型の大きさで分量を調整しますが、いずれにしるすべての材料は同じ分量です。)

下準備

1. バターは、室温に戻し、均等な固さにする。
2. 全卵は、溶きほぐし室温に戻す。
3. 薄力粉とベーキングパウダーを合わせてふるう。
4. オーブンを170度に予熱する。



作り方

1. バターをポマード状に柔らかくし、砂糖を加えてブランシール (すり混ぜて白くすること。) する。
2. 1に生地が分離しないようにほぐした全卵は数回に分けて入れ、バニラエッセンスを数滴加える。
3. 合わせておいた薄力粉とベーキングパウダーを2の中に入れ、ゴムべらか宮島 (ご飯を混ぜるへら) で全体がなめらかになるまで切るようにしっかりと混ぜる。
4. 型の3分の2を目安に入れ、表面を平らにならす。
5. 型を2~3度軽く落とし、底に貯まった空気を抜く。
6. 約170度のオーブンで45分焼成する。
7. 途中ケーキの表面が固まってきたら一旦取り出し、包丁でケーキの中央に縦の切れ目を入れる。
8. 焼成後は網の上に置き、粗熱を取る。

** 焼け具合の確認は、ケーキの中央に竹串 (箸でもよい) を刺し何も付いてこなければOK。

** 今回は、オーブンの能力の関係で、2人分を一緒に焼きますので、上記の分量を半分づつ型に分けて下さい。

以上