

A. カポナータ(南フランスではラタトゥイユという)

材料 6人分(半分に分けて2回作る)

ズッキーニ	大2本(300g)
茄子	大2個(300g)
オリーブ(種抜き)	12個
赤パプリカ	1個(100g)
玉ねぎ中	2個(400g)
黄パプリカ	1個(100g)
パセリ	2~3本
セロリ	2本(200g 葉も使う)



調味料

A調味料 : にんにく1片(みじん切り)・塩小匙1・オリーブ油小匙8・チキンコンソメ(5g)2個(袋のまま、たたき、みじんにする)・胡椒少々・ローリエ2枚

準備

- a. なす・ズッキーニはへたをとり、フォークで皮に筋目を入れる。(8mm厚さの輪切り)
- b. パプリカ・セロリは乱切り。玉ねぎはくし形に切ってほぐす。
- c. パセリ(みじん切り)

作り方

最初に全体をそれぞれ半分量に分けておき、耐熱ボウルにa、b、cとオリーブを入れ、A調味料とローリエを加える。クッキングシートと小皿で落とし蓋をし、端を少し開けて、ラップをかけ、電子レンジ600wで8分加熱し、様子を見る。(500wで9分40秒)

取り出しざっと混ぜて器に盛り、粗熱をとり、パセリを乗せ、冷蔵庫で冷やして置く
~ を2回繰り返す。(2回目)

*切り方



B. アクアパッツア(イタリア伝統料理)

材料

鯛(たら・すずき)など白身魚	6切れ(1切れ100g前後)
砂抜きあさり	大18個(小30個)
ドライトマト	25~30g
アンチョビ	3枚
ケッパー	大匙2
プチトマト	12個
ローズマリー	1枝
パセリ	2~3本
オリーブ油	大匙3



A調味料

白ワイン	50CC + 水 350CC
塩	塩小匙 1/4
胡椒	少々

準備

鯛など白身魚の身の厚い部分に切り身を入れ、両面に塩小匙 1/4 と胡椒を振り、10分ほど置く。

あさりを水 750cc に塩大匙 1 と 1/2 で砂抜き

ドライトマトを湯に約 10 分漬けて戻し、水気をきり、細かく切る

アンチョビをあらみじん切りにしておく

パセリをみじん切りにしておく

作り方

魚の水気をペーパータオルで拭き取って臭みをとる。大きめのフライパンにオリーブ油を熱し強火で魚の両面を焼く。焼き色がついたら、魚の周囲の油やアクを拭き取り、ドライトマト、あさり、アンチョビ、ケッパー、プチトマト、ローズマリーとAを加え沸騰するまで強火。

沸騰したら中火にし、ふたをして 5~6分煮る。あさりの殻が開き煮汁に少しとろみが出てきたらOK。各自の皿に盛りつけし、パセリをふりかける。

C. アクアパッツアに添えるもの(6人分)

1. バタールやミニバゲット(フランスパンとも呼ばれる)
1本を12枚に切る(軽くトーストし、ニンニクで表面をなでた物も美味しい)
2. 白飯(料理基礎講習で炊き方を講習します。)
精白米を水で研いで、電気炊飯器でご飯を炊きます。

以上のどれもアクアパッツアの美味しいスープをしみこませて食べると美味。(単品でも可。その場合、容量に注意)

テーブル上に、岩塩・エキストラバージンオイル・胡椒・レモン汁を用意しておき、好みで使用してもらう。

ただし出来るだけ薄味の方が素材の味を引き出して美味しく頂け、成人病予防の上でも好ましく、クールである。

**今回は使いませんがクスクスを添えてもよいでしょう

クスクス 100g 熱湯 1カップ オリーブ油大匙 1/2 塩小匙 1/6

耐熱の器に材料を全部入れて混ぜる。ラップをして電子レンジで約3分加熱。ラップをしたまま2分むらす。

D. ベーコン巻き(6人分)

材料

ベーコン	20cm×12枚
えのき茸	大1株200g
塩	少量
インゲン豆	100g(細いもの)
**つまようじ・オーブン用シート	

準備

インゲン豆は先を折り、筋・尻尾もとる。塩少量を入れた水でゆでる。良く水気を取って、12等分しておく。

えのき茸の根元をバラけない程度に切り落とし、12等分する。

ターンテーブルに合わせ、オーブン用シートを丸く切っておく。

作り方

電子レンジのターンテーブルの上に、オーブン用シートを敷いておく。

俎板などの上にベーコンを置き、えのき茸とインゲン豆をのせ、グルグル巻いて、つまようじをさす。

電子レンジのターンテーブルの上にドーナツ状に6個並べる。

ふんわりラップをかけ電子レンジで4分加熱。良い匂いがしてきたらOK!

取り出し、2等分し、つまようじをはずし、盛りつける。

～ を繰り返す

レモンを絞ってかけても美味!

E. ヨーグルトとりんごのパンケーキ(デザート)

材料(直径23~25mのパイ皿1枚分・6~8人用)

薄力粉	100g
ベーキングパウダー	小さじ1
マーガリン	少々
上白糖	80g
卵	2個
サラダ油	1/2カップ
プレーンヨーグルト	500g
りんご	2個
(パイ皿が小さい場合1個でも可)	
レモン汁	少々



準備

パイ皿(紙皿にアルミホイルを覆ったもの)にマーガリンをぬって粉をはたいておく。
りんごは皮をむき4つ割にして薄く切り、レモン汁をかけておく
粉とベーキングパウダーは合わせてふるっておく。

作り方

ボウルに・卵・サラダ油・砂糖を入れて、木べら(しゃもじ可)でよく混ぜる。これに、さらにヨーグルトを加える。

に振った粉をダマができないように、少しずつ加え、とろりとなめらかになるまでよく混ぜ合わせる。

パイ皿に の種を半分強ほど入れ、リンゴを輪をかくように並べる。

残りの種を型に流し込んで(多すぎるとあふれだす)温めておいた(200 に予熱)オーブンに入れ、200度くらいで30~40分焼く。まわりが少し焦げたほうが美味しい。

一緒に食べると美味しい

アイスクリーム(市販のものを用意)

ハーブティ(ミント・レモンバーム)

****アツアツ焼きたてのものを、別添えのアイスクリームと対比させ、交互に食べると美味しい。ハーブティと一緒に召し上がれ!**

****冷蔵庫で冷やしたものを、ホットコーヒーやホットティーもGood!**

<付録> (今回は作りませんがご家庭でチャレンジしてみてください。)

家庭で出来る簡単アイスクリーム

材料

卵黄 2個
砂糖 80~90g
ミルク 400cc
生クリーム 100~200cc
抹茶、インスタントコーヒー、いちご、バニラエッセンス 等好みのもの。

作り方

卵黄と砂糖をボールに入れ、泡立機で白っぽくなるまですりませる。

に沸騰寸前まで熱くしたミルクを混ぜながら、少しずつ入れる。

(この時初めに、一度に入れると、卵黄が、固まってもろもろになるおそれがあるので、はじめは少し入れてよく混ぜる。)

入れ終わったら、冷まして入れ物にいれて、冷凍庫に入れておく。

ボールに生クリームを入れてトローとなるまで泡立てる(7分立て)。

に を入れ抹茶、インスタントコーヒー、ココア等好みのもの大さじ2杯をぬるま湯でといておいたものを入れ混ぜる。いちご等は、ホークで、あらつぶしにして混ぜる。(何も入れないでバニラエッセンスだけを入れるとバニラアイスクリームとなる。)

を冷凍庫に入れ半凍りになったとき、ボールにあけて、よく混ぜまた凍らせる。

(凍りすぎたときは、室温に出しておき、緩んだとき混ぜる。)

**入れ物は、タッパー、プラスチックのものは、時間がかかるので琺瑯、ステンレスなどの方が、はやく固まる。

以上