

鶏肉の煮込み春の香り

<材料>

鶏もも肉	1枚
新たまねぎ	1コ
パプリカ(赤)	1/2コ
パプリカ(黄)	1/2コ
ローズマリー(生)	1本
オリーブ(黒)	4~5コ
アンチョビ	2枚
焼き塩	適量
白こしょう	適量
強力粉	適量
にんにく	2かけ
オリーブ油	大さじ3
バター(無塩)	30グラム



煮込み用の調味料

酢	大さじ1 + 1/2
水	カップ1/4
白ワイン	カップ1/4
コンソメスープの素(顆粒)	1つまみ

<作り方>

- 1 新たまねぎは1センチ角、パプリカも種を取り除き1センチ角に切る。
- 2 鶏もも肉は4等分に切って、両面に焼き塩と白こしょうをし、全体に強力粉をまぶす。
- 3 フライパンにオリーブ油(大さじ2)を熱し、2の鶏もも肉と皮ごとつぶしたにんにく、ローズマリーを加え、鶏もも肉の両面を中火で色よく焼く。
- 4 3で焼いた鶏もも肉とにんにくを取り出したら、フライパンにオリーブ油(大さじ1)を加え、1の新たまねぎとパプリカを入れて焼き塩をふって炒める。
- 5 煮込み用の鍋に取り出した鶏もも肉とにんにく、炒めた新たまねぎとパプリカ、酢、水、白ワイン、コンソメを入れてふたをして弱火で煮込む
- 6 4分ほど煮込んだらオリーブ(黒)とアンチョビを加えて、さらに弱火で煮込む。
- 7 5~6分煮込んだらふたを取り、さらに弱火にかける。
- 8 フライパンにバター(無塩)を溶かして、茹でた菜の花と焼き塩(ひとつまみ)を加えて、軽く炒める。
- 9 鶏もも肉と野菜を、水分が飛んでとろみがつくくらいまで(合計20分ほど)煮込んだら皿に盛り、8の菜の花をあしらえば出来上がり。

あさりと春キャベツの Pasta

<材料>

あさり（砂抜きしたもの）	200グラム
春キャベツ	2～3枚
菜の花	1束
にんにく	1かけ
赤とうがらし	1本
オリーブ油	大さじ2
白ワイン	カップ1/4
青じそ	6枚
パセリ	1束
焼き塩	適量
スパゲティ	2人分
白こしょう	適量



<作り方>

- 1 パスタ鍋に湯を沸かして粗塩（2つかみ）を加えてスパゲティをゆで、ゆで上がりの1分前にきざんだ春キャベツも加えて一緒にゆでる。
- 2 フライパンにオリーブ油とにんにくのみじん切り、赤とうがらし（種を抜いたもの）を入れて中火にかけ、あさり、白ワイン、細かく切った青じそを加えてふたをする。
- 3 2のあさりが開いたらみじん切りにしたパセリを加え、1でゆでたスパゲティと春キャベツの湯をしっかりきって加える。
- 4 白こしょうをふって、全体を良く混ぜ合わせたら出来上がり。

いちごとバナナのムース

<材料>

バナナ	1本
グラニュー糖	(作り方に記載)
生クリーム	バナナと同量
板チョコ	3かけ
いちご	10コ
ブランデー	少々
レモン	1コ
卵白	1コ分
ラム酒	少々
粉糖	大さじ1



<作り方>

- 1 バナナは皮をむいてフォークでつぶし、グラニュー糖（20グラム）を加えて混ぜる。
- 2 生クリームにグラニュー糖（ひとつまみ）を加え、氷水で冷やしながらかき混ぜる。少し固くなってきたらブランデーを加えてさらにかき混ぜる。
- 3 板チョコを細かくきざんで1のバナナに加え、よく混ぜる。
- 4 固くかき混ぜた生クリームに、3のバナナとレモン汁（1/2コ分）を加える。
- 5 卵白を泡立てながら、少しずつグラニュー糖を加える。ひとつまみずつ加えては混ぜて5つまみまで加え、メレンゲの角が立つまでしっかりかき混ぜる。
- 6 5でかき混ぜた卵白と4のバナナを混ぜ合わせ、冷凍庫で冷やす。
- 7 いちごはヘタを取って半分に切り、ボウルに入れてラム酒、レモン汁（1/2コ分）粉糖を加えてからめ、冷蔵庫で冷やす。
- 8 いちごを器に盛り、5のバナナのムースを上のにのせたら出来上がり。