

なすの詰物 プロヴァンス風

<材料>

牛豚合いびき肉	200g
米なす	1コ
たまねぎ	1/2コ
パプリカ(赤)	1/2コ
パプリカ(黄)	1/2コ
ピーマン	2コ
ズッキーニ	1本
卵	1/2コ
パセリ	適量
あさつき	3~4本
にんにく(すりおろし)	小さじ1
焼き塩	適量
黒こしょう	少々
パルミジャーノ レッジャーノ	大さじ2
カレー粉	小さじ2
黒酢	大さじ2
水	300ml
コンソメの素	小さじ2
ケチャップ	100ml
バター	30g



<作り方>

- 1 米なすは、ヘタを除き 2センチの厚さの輪切りにし、中心部分を丸くくり抜き 強力粉を薄くまぶしつける。くり抜いた部分と余った米なすは、乱切りにする。
- 2 たまねぎは、皮をむき半分を乱切りにする。
- 3 パプリカは、半分を乱切りにする。
- 4 ピーマンは、半分に切り種を除き 乱切りにする。
- 5 ズッキーニは、縦半分に切り乱切りにする。
- 6 フライパンにオリーブ油を入れ中火で熱し、2のたまねぎを加え30秒ほど炒めたら、5のズッキーニを入れ さらに1分炒め、1の乱切りした米なすを加え2分炒め、3のパプリカ、4のピーマンを加えカレー粉を入れ 炒める。
- 7 6のフライパンに すりおろしたにんにく、黒酢、焼き塩 ふたつまみを加え、焼き色が付くまで よく炒めたら、火からおろしておく。
(※あまり混ぜずに炒めると焼き色がつきやすい。)
(※炒めながら様子を見て、オリーブ油を足すと火が通りやすい。)
- 8 ボールに牛豚合いびき肉を入れ、溶き卵、みじん切りにしたパセリ、

- おろしたパルミジャーノ レッジャーノを加え、ボールを氷で冷やしながらかき混ぜる。
- 9 8がよく混ぜたら、焼き塩ふたつまみ、黒こしょう少々、小口切りにした あさつきを加え さらによく混ぜ合わせる。
 - 10 9の混ぜ合わせたひき肉を1でくり抜いた米なすに詰める。
 - 11 フライパンにオリーブ油を大さじ1入れ強火で熱し、10の米なすの肉詰めを入れ焼き色が付くまで両面焼き、白ワインを入れフライパンにフタをする。
 - 12 ボールに水、コンソメ、ケチャップを入れ混ぜ合わせ
11のフライパンに入れ、沸騰したら弱火にし、時々 米なすにかけながら火を通す。
 - 13 12にバターを加え火が通ったら取り出し、ソースをこす。
 - 14 器に米なすの肉詰めを盛り、8の炒めた野菜を添え、ソースをかけ完成！！

桃のコンポート

<材料>

桃	1コ
レモン	1/4コ
オレンジ	1/4コ
水	600ml
きび砂糖	150g
シナモン	小さじ1/4
白ワイン	200ml



<作り方>

- 1 桃は、皮付きのまま半分に切り種を取り除く。
- 2 レモンは、5mm幅の輪切りにし4等分に切る。
- 3 鍋に水ときび砂糖を入れ中火にかけ、シナモンと2のレモン、白ワインを加え混ぜ合わせる。
- 4 3の鍋が沸騰したら、1の桃を入れ弱火にし5分煮る。
- 5 オレンジを1センチ幅に輪切りにし4等分に切り、4の鍋に加え さらに5分ほど煮る。
- 6 ボールに氷水を用意し 5の鍋を冷やす。
- 7 6の桃の皮を取り除き、5等分に切ったら器に盛り 煮汁を適量注ぎ出来上がり♪

パンのプロヴァンス風

<材料>

パセリ	少々
バジルの葉（生）	4～5枚
にんにく（すりおろす）	適量
アンチョビ（フィレ）	1枚
パン	適量
無塩バター	60g



<作り方>

- 1 パセリとバジルの葉は、みじん切りにする。
- 2 常温で少しやわらかくしたバターと1、にんにくとアンチョビをよく混ぜ合わせる。
（※オリーブ油も加えると よりおいしくなる。）
- 3 バゲットを2センチの厚さに切り、2のバターを塗り
オーブントースターでこんがり焼き完成！