

帆立て貝とアボカド たらこの王冠仕立て

<材料>

帆立て貝柱（刺身用）	6個
ズッキーニ	1/2本
トマト	1個
オクラ	2本
アボカド	1/2個
たらこ	1腹
レモン	1/4個
オリーブ油	大さじ3
白ワインビネガー	大さじ1
白こしょう	少々
焼き塩	少々



<作り方>

- 1 オリーブ油と白ワインビネガーを合わせ、よく混ぜておく。
- 2 鍋に湯を沸かし、帆立て貝柱を1分30秒ほど茹でる。茹でたあとは水に入れて余熱を取り、厚さを半分に切る。中心が半生くらいがちょうどよい。
- 3 トマトはヘタを取って、2の鍋に入れて湯むきする。
湯むきしたトマトは6等分して種の部分を取り除き、5ミリ角に切っておく。
- 4 2の鍋の湯に塩（少々）を加え、2ミリ幅くらいにスライスしたズッキーニと塩もみしたオクラを加えて茹でる。
- 5 バットに3の帆立て貝柱と4のズッキーニを並べて1のソースをかけ、白こしょうと焼き塩をふって少し置く。
- 6 ボウルに3のトマト、4で茹でて5ミリ角に刻んだオクラ、5ミリ角に刻んだアボカド、薄皮を取り除いたたらこを合わせてレモンを搾り、よく混ぜ合わせる。
- 7 アルミホイルを折って2センチ幅くらいのテープを作り、直径8センチ程の輪型を作る。（セルクルがある場合は使って下さい）
- 8 7の輪型を皿に置いて6を中に詰め、その上に5の帆立て貝柱とズッキーニを交互に丸く並べる。アルミホイルの輪型をはずせば出来上がり。

鶏もも肉のチーズパン粉焼き マスタード風味

<材料>

鶏もも肉	1枚
焼き塩	少々
白こしょう	少々
ローズマリー（生）	1本
にんにく	1片
オリーブ油	大さじ1



<チーズパン粉の材料>

パルミジャーノレッジャーノ	大さじ1
（すりおろし）※粉チーズでもよい	
パン粉	大さじ3
あさつき（みじん切り）	大さじ2

<ソースの材料>

練りがらし	大さじ1/2
ウスターソース	大さじ1
卵黄	1個分

<作り方>

- 1 鶏もも肉の水分をふき取り、皮目を包丁の先などで刺して穴を開け、両面に焼き塩と白こしょうを振っておく。
- 2 フライパンにオリーブ油を熱しにんにくとローズマリーを加えて、1の鶏もも肉を中火で皮目から焼く。
にんにくとローズマリーで香りをつけながら、皮目をしっかりパリッと焼く。
- 3 5分ほど焼いて皮目がパリッと焼けたら裏返し、火加減を弱火に落としてさらに1分ほど焼く。火を止めたあとアルミホイルをかぶせて余熱で火を通す。
- 4 パン粉とすりおろしたパルミジャーノレッジャーノ、みじん切りにしたあさつきを混ぜ合わせておく。
- 5 練りがらしとウスターソース、卵黄を混ぜ合わせてソースを作る。
- 6 3の鶏もも肉を食べやすい大きさに切ってバット（または耐熱皿）に入れ、5のソースを皮目に塗り、4のチーズパン粉を振りかけてオーブントースターで焼く。
- 7 チーズパン粉に焼き色がついたら皿に盛りつけて出来上がり。