

2023年9月の献立



れんこんと水菜のバジルサラダ

材料（2人分）

れんこん	80g
水菜	40g
バジル	4g
オリーブ油	4g(小さじ1弱)
ワインビネガー	10g(小さじ2)
濃口しょうゆ	6g(小さじ1)
砂糖	1g(小さじ1/3)
アーモンドスライス	6g

【作り方】

- 1 れんこんは皮をむき、薄くスライスし、酢水につけておく。
- 2 水菜は3cm幅に切る。
- 3 バジルはみじん切りにする。
- 4 沸騰したお湯でれんこんをさっと茹で、水気を切り、冷ます。
- 5 ボウルにバジル、オリーブ油、ワインビネガー、濃口しょうゆ、砂糖をよく混ぜ、れんこんを和える。
- 6 最後に⑤と水菜を軽く和え、器に盛り付け、アーモンドスライスを散らしたら、完成。

ポルチャーニのリゾット

材料 (2人分)

精白米	140g
乾燥ポルチャーニ	6g
水	160g
たまねぎ	60g
マッシュルーム	60g
バター	6g
にんにく	2g
白ワイン	6g(小さじ1強)
顆粒コンソメ	1.6g(小さじ1/2弱)
牛乳	40g(大さじ2強)
パルメザンチーズ	10g(大さじ2弱)
食塩	1g(小さじ1/6)
黒こしょう	0.06g(少々)
アスパラガス	60g

【作り方】

- 1 乾燥ポルチャーニを分量の水で戻す。(約30分)
- 2 戻し汁の中でポルチャーニをよくもみ、砂を落とし軽く絞って取り出す。ざるにキッチンペーパーを敷き、戻し汁を濾す。濾した戻し汁は捨てずに取っておく。
- 3 たまねぎ、マッシュルーム、ポルチャーニはみじん切りにする。
- 4 にんにくはすりおろす。
- 5 アスパラガスは小口切りにし、沸騰したお湯で柔らかくなるまで茹で、ざるにあげる。
- 6 深めのフライパンにバターを熱し、すりおろしたにんにくを加え、たまねぎを炒める。たまねぎがしんなりしたら、マッシュルーム、ポルチャーニを加え炒める。
- 7 全体に火が通ったら、精白米、ポルチャーニの戻し汁を加え、蓋をして強火で炊く。米をつぶさず焦げ付かないように時折、優しく混ぜる。水分が減ってきたら、分量外の水を少しずつ足していき、米が透明になるまで炊く。
- 8 米に火が通ったことを確認し、白ワイン、顆粒コンソメを加え弱火で温める。
- 9 牛乳、パルメザンチーズ、食塩を加え、つぶさないように混ぜる。
- 10 器に盛り、④を飾り、黒こしょうをふりかけたら、完成。

白身魚のトマト煮

材料 (2人分)

真鯛	140g(1切れ/人)
食塩	0.4g(少々)
黒こしょう	0.06g(少々)
白ワイン	6g(小さじ1強)
小麦粉	4g(小さじ1強)
オリーブ油	4g(小さじ1弱)
たまねぎ	60g
にんじん	40g
ズッキーニ	40g
なす	60g
オリーブ油	6g(大さじ1強)
にんにく	2g
トマト缶	100g
顆粒コンソメ	1g(少々)
食塩	1g(小さじ1/6)
黒こしょう	0.06g(少々)
ディル	0.1g

[作り方]

- 1 真鯛は両面に食塩、黒こしょうで下味をつけ、白ワインをふる。
- 2 たまねぎ、にんじんは1cm角のサイコロ状に切る。
- 3 ズッキーニ、なすは皮つきのまま縦に十字に切り、いちょう切りにする。なすは水にさらしておく。
- 4 にんにくはすりおろす。
- 5 トマト缶のトマトは1cm幅に刻む。
- 6 真鯛の両面に小麦粉をまぶす。クッキングシート敷いた天板に真鯛を並べ、オリーブ油を上から回しかける。220℃で予熱したオーブンで約10分間、皮がきつね色になるまで焼く。
- 7 フライパンにオリーブ油をしき、すりおろしたにんにくを加え、たまねぎ、にんじんを炒める。火が通ったらズッキーニ、水を切ったなすを加え全体がしんなりするまで炒める。
- 8 トマト缶を加え、水分を飛ばすように煮詰め、顆粒コンソメ、食塩、黒こしょうを加える。
- 9 器にトマト煮を平たく盛り付け、その上に焼いた真鯛、ディルを添えて完成。

洋梨のコンポート

材料 (2人分)

洋梨	160g
はちみつ	6g(小さじ1弱)
レモン汁	2g
ミント	0.2g

[作り方]

- 1 洋梨の皮をむき、縦に4つ切りにする。芯と種を取り除く。
- 2 鍋に洋梨を並べ、はちみつ、レモン汁、分量外の水を洋梨が浸る程度加える。
- 3 強火にかけ、煮立ったら中～弱火で柔らかくなるまで煮詰める。
- 4 冷蔵庫で冷やし、器に盛り付け、ミントを添えたら完成。