

enjoy wine, enjoy life

# TOKYO WINE PARTY

2017年12月16日 (土) 12:00~14:30 麴町

ワイン飲みつつ料理教室 (独身ワイン会)

◆ローストビーフ

◆バジルソースポテトサラダ

◆ミネストローネ

# ローストビーフ

## 材料 (2人分)

牛モモ塊肉：150g

塩：小さじ1/4

コショウ：少々

サラダ油：おおさじ1/2

アルミホイル20cm×20cm1枚

〈グレービーソース〉

赤ワイン：大さじ1

塩：小さじ1

しょうゆ：小さじ：1

顆粒コンソメ：小さじ1/2

コショウ：少々

バター：小さじ2

薄力粉：小さじ2

## 作り方

①牛モモ塊肉は、使用する20～30分前に常温に戻し、塩コショウをすり込む

②サラダ油を温め牛肉が焼き目がつくまで一面ずつ焼く。全ての面が焼けたらアルミホイルに包み温かいところに20分ほど置いておく。

③余熱で中まで火を通し好みの厚さに切り分ける。

〈グレービーソース〉

①肉汁が残ったフライパンにソースの材料を入れとろみがつくまで混ぜる

# バジルポテトサラダ

## 材料 (2人分)

- ・ ジャガイモ：80g
- ・ お酢：小さじ1
  - ・ 塩：少々
- ・ コショウ：少々
- ・ マヨネーズ：20g
- ・ バジルソース：小さじ1
- ・ 黄色パプリカ：少々
- ・ 赤パプリカ：少々
  - ・ ハム：2枚
- ・ たまねぎ：20g

## 作り方

- ① たまねぎは繊維に沿った薄切りにし、塩でもんでから水にさらす。水気はしっかりと取る。
- ② ジャガイモは皮を剥き大きめに切って、水にさらしてでんぷんを取り除く。
- ③ 水から茹で、竹串が通るまでやわらかくする
- ④ 水を切り、少し火にかけて水分を飛ばし、熱いうちにつぶす。
- ⑤ 温かいうちに塩・お酢を加え下味をつける。
- ⑥ ジャガイモが冷めたら1cm角に切ったパプリカ・ハム、①のたまねぎをバジルソース、マヨネーズと一緒に混ぜる。
- ⑦ 塩・コショウで味をととのえる。

# ミネストローネ

## 材料 (3~4人分)

- ・たまねぎ：1/4コ
- ・セロリ：1/2本
- ・にんじん：1/6本
- ・しめじ：1/2パック
  - ・白菜：1枚
- ・トマトジュース（食塩無添加）：カップ1
  - ・粉チーズ：30g
- ・オリーブ油：適量
  - ・塩：小さじ1/2
  - ・こしょう：少々

## 作り方

- ①たまねぎ、セロリ、にんじん、はそれぞれ1cm角に切る。しめじは根元を切って食べやすくほぐし、白菜は葉と軸に分け、1cm四方に切る。
- ②鍋にオリーブ油大さじ3を中火で熱し、たまねぎ、セロリ、にんじんを入れる。混ぜながら、じっくり炒める。
- ③水分がとんで香りが出てきたら、残りの白菜の軸、しめじ、白菜の葉の順に加え、炒め合わせる。
- ④全体に油が回ったら、トマトジュースを加え、強火にする。焦げつかないように、鍋の周りをこそげながら、汁けが少なくなるまで煮詰める。
- ⑤水カップ3+3/4を加え、弱めの中火で野菜が柔らかくなるまで10分間ほど煮る。塩、こしょうで味を調え、粉チーズを加えて混ぜる。
- ⑥器に盛り、粉チーズ適量（分量外）をのせ、オリーブ油少々を回しかける。