

enjoy wine, enjoy life

TOKYO WINE PARTY

2018年3月11日（日） 12:00～14:30 赤坂

ワイン飲みつつ料理教室

- ◆ポモドーロソースのポルペッティーノ
- ◆ Lotus root（レンコン）を使ったアラビアータ
- ◆オニオンスパイシースープ

ポルペッティーノ ポモドーロソース

材料 (8個分・2人分)

合いびき肉 (牛・豚) : 100g

塩 : 小さじ1/2

白コショウ : 少々

ナス : 1コ

粉チーズ : 25g

パン粉 : 15g

溶き卵 : 1/2個分

サラダ油

<トマトソース>

オリーブオイル : 50~60ml

にんにく : 2かけ

トマトジュース (無塩) : 400ml

塩 : 2つまみ

黒コショウ : 適量

バジル : 2枚

作り方

<ポルペッティーノ>

- ①ナスを皮全体が黒く焦げるまでグリルで焼く。焦げた皮をはがし1センチ角に切る
- ②合いびき肉に塩コショウを加えよく練る
- ③塩コショウが馴染んだら①・粉チーズ・パン粉・溶き卵を加えよく練る
- ④ピンポン玉サイズに丸く成形しパン粉をまぶして160°に熱したサラダ油で揚げていく
- ⑤弱火と中火の間で濃いキツネ色になるまで約3~4分揚げていく。揚げあがったらバットで2分ほどおき余熱で火を中まで通す。

<ポモドーロソース>

- ①4等分に切ったにんにくをオリーブオイルに入れてフライパンを強火にかける。泡が立って香りが出てきたら弱火にして、にんにくがきつね色になるまでゆっくり熱する。
- ②火を止めにんにくを取りだし、トマトジュースと塩を入れて強火にかける。
- ③沸騰したら中火にして煮詰めていく。焦げやすいのでヘラでフライパンの周囲をこそぎながら煮ていく。
- ④トマトジュースが半分くらいになったら火を止め黒コショウを加える。
- ⑤ポルペッティーノに完成したソースをかけバジルをちぎって盛り付ける

👉ポイント

- ・ナスはびっくりするくらい焦がして大丈夫、皮をはがしやすくなる。
- ・揚げ油をオリーブオイルに変えても香りが華やかになるのでおこのみで。

レンコンのアラビアータ

材料（2人分）

レンコン：1/2本
オリーブオイル：50~60ml
にんにく：2かけ
赤トウガラシ：2本
パセリ（イタリアンパセリでも）：適量
トマトジュース：200ml
塩：2つまみ

作り方

- ①レンコンは縦半分に切り、ペンネの大きさに切る
- ②フライパンに4~5等分に切ったにんにく・オリーブオイルを入れて強火にかける
にんにくの小さなかけらは取り除く
- ③泡が出てきたら弱火にしてレンコンと赤トウガラシを入れる。トウガラシの色が濃くなったらパセリのみじん切りを投入する
- ④トマトジュースを加え中火にかけて煮ていく、塩を加えジュースの量が半分くらいになるまで煮込む。
- ⑤とろみがつくまで煮込みオリーブオイルをまわしかけて完成。

👉ポイント

- ・④のトマトジュースは冷たいと飛び散ってやけどするので常温のものをつかう
- ・④の塩は水分があるから溶けるので水分が残っている段階で加える
- ・レンコンのアクはポリフェノールがたっぷり含まれているので水にさらさなくてもよい。色を生かしたい料理のときは切ったレンコンを酢水につけておくと歯ごたえと変色を防ぐことができる。

オニオンスパイシースープ

材料 (2人分)

玉ねぎ：1個

バター約10g

水：500ml

コンソメ：小さじ1

塩コショウ：少々

タバスコ：小さじ1/2

作り方

①玉ねぎは繊維に対して垂直に薄切りにして耐熱容器に移しフタかラップをかけて600wのレンジで5分温める

②鍋を熱し、バターを入れて溶けたら①を入れ、弱～中火でキャラメル色になるまで焦がさない様に10分程炒める

③水とコンソメを入れ、沸騰したら火を弱め5分程煮込む。塩コショウで味を整え最後にタバスコを入れ辛さを調節する

👉ポイント

- ・タバスコの量を調節してお好みの辛さに