

enjoy wine, enjoy life

# TOKYO WINE PARTY

2018年4月8日（日）12:00～14:30 赤坂

## ワイン飲みつつ料理教室（独身ワイン会）

- ◆新ジャガイモときのこソースのチーズニョッキ
- ◆キヌアのリゾット風サラダ
- ◆ミネストローネ

# チーズニョッキ

## 材料 (2人分)

ジャガイモ (男爵) : 200 g

強力粉 : 50 g

粉チーズ : 20g

塩 : ひとつまみ

## 作り方

- ①ジャガイモは皮をむいて塩少々を加えた水に入れてゆでる。
- ②ジャガイモが柔らかくなったら熱いうちにつぶして粉チーズと小麦粉を加えて混ぜ合わせる。
- ③②を好みの大きさに丸める (キンカン位が丁度良い)。
- ④鍋にたっぷりのお湯を沸騰させ③を入れて浮き上がってくるまでゆでる。

# キノコクリームソース

## 材料 (2人分)

マッシュルーム : 4個

しめじ : 1/2パック

ニンニク : 一片

A { 生クリーム : 100ml  
牛乳 : 200ml

オリーブオイル : 大さじ1

バター (食塩不使用) : 大さじ1強

パセリのみじん切り : 小さじ1

白ワイン : 大さじ2

白コショウ : 多目

塩 : 少々

## 作り方

①しめじは石づきを切って小房に分け、大きなものは2つ~3つに切る。マッシュルームは汚れを拭き、薄切りにする。

②フライパンにオリーブオイル大さじ1を中火で熱し、ニンニク、マッシュルーム、しめじを入れて炒める。全体に油が回ったら塩、白こしょう各少々、パセリ小さじ1を加えて全体をかるく混ぜる。白ワイン大さじ2を加え、水分がほとんどなら弱火にする。Aを加えて、どろっとしてふつふつと泡が立つまで煮つめる。

③火を止め、バター大さじ1強を入れ、粉チーズをふり、余熱でチーズを溶かしながら全体をよくからめる。塩、白こしょう各適宜で味をととのえ、器に盛る。

# 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、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。

# キノアのリゾット風サラダ

## 材料 (2人分)

キノア：17g

パプリカ (赤・黄)：1個ずつ

水菜：1房

リーフ (レタスでも良い)：3枚

イタリアンパセリ：少々

### ◆万能ドレッシング

白ワインビネガー：おおさじ1

オリーブオイル：おおさじ3

塩：4g

粗挽き黒コショウ：2g

## 作り方

①キノアに2倍量のミネストローネを加え5分間弱火でミネストローネをすべて吸うまでゆでリゾット風に仕立てる。ゆでた後冷蔵庫で冷やしておく。

※リゾット風にしない場合は塩とオリーブオイルを加えたお湯 (キノアの2倍量のお湯) で5分弱火でゆでる。

②水菜・リーフを一口大に切り、パプリカは1センチ大の賽の目切りにして冷えた①と一緒に皿に盛る。

③ドレッシングの材料を全て混ぜ②にかけイタリアンパセリをのせる。