

enjoy wine, enjoy life

TOKYO WINE PARTY

2018年5月13日（日） 12:00～14:30 神保町・九段下

ワイン飲みつつ料理教室

◆香味野菜とシーフードのパエリア

◆きのこの赤ワイン煮サラダ

◆ブロッコリーとジャガイモのアンチョビ炒め

香味野菜と魚介のパエリア

材料 (2人分)

・えび…2尾

・白身魚 (切り身) …小1枚 (100g)

・あさり (砂抜き済) …7~8個 (100g)

・いか…小1パイ分 (100g)

・玉ねぎ…1/6個

・にんじん…3cm大程度

・セロリ…4~5cm程度

・にんにく…1片

・塩…小さじ1/4

・トマト缶 (ホール) …1/4カップ (100g)

・サフラン…2~3本

※ターメリックで代用可。その場合は小さじ1/2

・オリーブ油…1/4カップ (50ml)

・米…1合 ※洗米・吸水はしない

レモン、イタリアンパセリ…お好みで

・水…600cc

作り方

①いかは輪切りにし、白身魚は食べやすい大きさに切る。玉ねぎ、にんじん、セロリ、にんにくはみじん切りに。トマト缶はホール状のトマトをつぶしておく。

②フライパンにオリーブオイルを入れ中火で熱する、いかを焦げ目がつくまで中火で焼き、野菜を加えて玉ねぎが透明になるまで炒める。

※いかは焦げ目がうまみの元になるので、あまり触らずに両面をじっくり焼く

③ホールトマトは煮詰めて酸味を飛ばし、うまみを凝縮させる水分がなくなるまで中火で煮詰める。

④えび、あさり、白身魚、水、塩、サフランを入れて強火に。ひと煮立ちしたら魚介を取り出す。

※有頭エビを使う場合は Tongue でえびの頭をギュッと押して、えびのみそをスープに加えると美味しい出汁になる

⑤フライパンに米をサラサラとふり入れ、蓋をしてスープが沸き上がるまで強火で炊き、弱火に変え13分炊き上げる。汁けがなくなったら強火に戻しておこげを作る (2~3分)。

※最初はスープに隠れて米は見えない、火を入れているうちに水分が蒸発し、米も膨らんでくるので、徐々に米が見えてくる。鍋肌からはがれてきたら、強火にしておこげを作っていく。

取り出した魚介類をフライパンに戻して、レモンとイタリアンパセリをのせたら完成。

きのこの赤ワイン煮サラダ

材料 (2人分)

- ・しいたけ：小4
- ・しめじ：1/2パック
- ・まいたけ：1/2パック
- ・赤ワイン：200ml
- ・ケチャップ：40g
- ・ウスターソース：20g
- ・フレンチドレッシング：大さじ2
 - ・オリーブオイル：大さじ1
- ・塩・粗挽き黒コショウ：各適量

作り方

①しいたけは石づきを切り落とし、縦半分に切る。しめじは石突を切り落とし、手で小房に分ける。まいたけは手で大きめに裂く。

②フライパンにオリーブオイルを熱し、①を入れて強火で炒める。少し焼き目がついたら中火にし、赤ワイン・ケチャップ・ウスターソースを加え、ソースが半分位になるまで煮詰める。

※きのこは強火で水分を抜き焼き目をつけると旨味・香りが高くなる。この状態で味付けをすると味の吸収が良くなる。最初から煮込んでも味はあまりしみ込まない

③塩ふたつまみ程度と多めの粗挽き黒コショウをふり、味付けをする。バットに移し常温になるまで冷ます。

④器に③を盛り、フレンチドレッシングをかけて完成

ブロッコリーとジャガイモの アンチョビ炒め

材料（2人分）

- ・ブロッコリー：1/2株
 - ・ジャガイモ：1個
- ・オリーブオイル：大さじ1
 - ・ニンニク：1かけ
- ・赤唐辛子（種を除く）：1本
 - ・アンチョビ：2切れ
- ・塩、コショウ：各適量

作り方

①鍋に皮つきのままのジャガイモとたっぷりの水、塩少し（分量外）を入れて火にかけ、煮たったら火を弱めて6～7分ゆでる。ブロッコリーは耐熱皿に移し大さじ1～2程度の水を回しかけ、ラップをする。電子レンジ（600w）で1分30秒～2分加熱ボイルする。

※ブロッコリーは茹でるのではなく、レンジでチンした方が栄養がムダなく取れるのでおすすめ。

②フライパンにオリーブオイルとニンニクを入れて弱火にかけ、香りがしてきたら赤唐辛子とアンチョビを加えて、アンチョビを溶かすようにして炒め合わせる。

③②に①のジャガイモとブロッコリーを加えて火を強め、手早く炒め合わせ、塩、コショウで味をととのえて完成。