

enjoy wine, enjoy life

TOKYO WINE PARTY

ワイン飲みつつ料理教室7月メニュー

◆魚介のブイヤベース

◆ニース風サラダ

◆スペインオムレツ

魚介のブイヤベース

材料（2人分）

- ・ にんにく：一片
- ・ セロリ：10センチ
- ・ 玉ねぎ：1/4個
- ・ トマト缶：1/2缶
- ・ 白ワイン：100cc
 - ・ 水：400cc
- ・ 白身魚：100g
- ・ エビ：2~4尾
- ・ あさり：100g
- ・ ムール貝：4個
- ・ オリーブオイル：大さじ1
 - ・ パセリ：適宜
- ・ 塩・コショウ：適宜

作り方

- ①にんにく、セロリ、玉ねぎそれぞれみじん切りにする。
- ②白身魚は塩を振って10分置いたら熱湯にくぐらせさっと霜降りをする。
※霜降りとは：熱湯をかけて生臭さを消すこと
- ③フライパンにオリーブオイルを熱し、白身魚を両面焼く。焼き色がついたら塩を振って両面焼き色をつけ、取り出す。
- ④フライパンの油を拭き取り、オリーブオイルとにんにくを入れて火にかける。香りが出たらセロリ・玉ねぎをしんなりするまで炒める
- ⑤あさり、ムール貝、エビを加え炒め、エビの色が変わったら一旦火を止め、白ワインを入れる。再び火にかけ煮立てる。
- ⑥トマト缶と水を加えて強火にし、適宜アクを取り除く。フタをして5分煮る。
- ⑦具材を一旦取り出し、今度はフタをせずに5分ほど強火にかけ、煮詰める。水分が3分の2~半分くらいになって濃度がついたら、塩こしょうで味を調える。
- ⑧器に盛り、パセリをちらす。

👉 下処理ポイント

- ・ アサリの砂抜き：暗いところかアルミホイルをボウルにかぶせ3%の食塩水（海水と同じ濃度）に1~2時間漬けるとアサリが砂を吐き出す。
- ・ エビは背わた（しっぽ周辺のわた）を取り除いておく

ニース風サラダ

材料（2人分）

- ・グリーンリーフ：4枚
- ・ブラックオリーブ（種なし）：4粒
- ・プチトマト：3~4個
- ・卵（ゆでたまご）：1個
- ・ツナ缶：1/2缶

◆ドレッシング

- ・白ワインビネガー：小さじ2
- ・レモン汁：小さじ1
- ・アンチョビペースト：5g
- ・塩：小さじ1/4
- ・黒コショウ：少々
- ・オリーブオイル：おおさじ1

作り方

- ①グリーンリーフは食べやすい大きさにちぎり、ブラックオリーブは薄く輪切りにする。プチトマトは半分に切り、ツナ缶は汁気を切る。
- ②ゆで卵を薄く輪切りにする。
- ③ドレッシングの材料を混ぜ合わせる。
- ④①の材料を皿に盛り付けドレッシングをかける

👉ちょっとしたポイント

- ・お好みでエビやタコを入れてもニース風になる

スペインオムレツ

材料 (2人分)

- ・ ジャガイモ：1/2個
- ・ ほうれん草：3本
- ・ ベーコン：1枚
- ・ 卵：4つ
- ・ マヨネーズ：小さじ1
- ・ バター：10g
- ・ 塩・コショウ：適宜

作り方

- ①じゃがいもは2～3mmの角切り、ほうれん草は4cm幅、ベーコンは5mm幅に切る
- ②フライパンに油を熱し、ベーコン、じゃがいも、ほうれん草の順に炒め塩コショウを振り下味をつける。一旦お皿に取り出し、粗熱を取る。
- ③卵をボウルに割りほぐし、塩・白コショウ・②の具材・マヨネーズを入れて合わせる。
- ④フライパンにバターを入れ中火にし溶かして温めたら、③を流し、中火のまま全体が半熟になるまでゆっくりかき混ぜる
- ⑤フライパンを傾けてゴムベラを使って半分に折り、形が安定するまで弱火でじっくり焼く

👉ポイント

マヨネーズを入れることでふんわり仕上がる。