enjoy wine, enjoy life

TOKYO WINE PARTY

ワイン飲みつつ料理教室11月メニュー

◆鯖のリエット

◆春菊のリヨン風サラダ

◆鶏肉のブランケット

鯖のリエット

材料（2人分）

鯖（水煮缶）：100g

クリームチーズ：40g

パセリみじん切り：大さじ1杯分

レモンの絞り汁小さじ1杯分
あればレモンの皮（防腐剤不使用）1/2個

トッピング（お好みで）
ピンクペッパー等

作り方

（下準備）
・鯖はざるにあけ、水気をとる
・パセリはみじん切りにしておく
・レモンの皮はすりおろし、中身は絞る

① ボールに調味料を入れ、よく混ぜる

② 鯖、クリームチーズ、レモンのしぼり汁を入れてよく混ぜる

③ パセリのみじん切り、レモンの皮を入れて盛り付ける

④ お好みでトッピング素材をのせる

鶏肉のブランケット

材料（2人分）

・春菊（あればサラダ用）：一束

・ミニトマト：6個

・卵：1個

・ベーコン：25g

・クルトン：20g

・りんご：1/4個

・レモン：1/2個

・塩・胡椒適宜

・ディジョンマスタード　小さじ1

・ワインビネガー　小さじ1

・オリーブオイル　大さじ1

※調味料はお好みで増減させてください

作り方

（下準備）
・ボールに水をはり春菊を縦にして浸す
・鍋にお湯を沸かす（半熟卵用）
・りんごは皮をむいてすりおろす
・レモンは絞っておく

【ヴィネグレットソース】
1． ボールに塩・胡椒、ディジョンマスタードを入れ、泡立て器でよく混ぜる
2． レモン汁、すりおろしたリンゴを入れ、オリーブオイル少しずつ入れよく混ぜ乳化させる
3． ワインビネガーを入れてよく混ぜる

【半熟卵】
1． 沸騰したお湯にお酢、塩を大さじ1杯ずつ（分量外）を入れ、卵を静かに入れる
2． 6分たったらお玉で取り出し、氷水でしっかり冷やしてから、殻をむく

① ベーコンは食べやすい大きさに切り、カリカリなるまで焼く

② 春菊・トマトは食べやすい大きさに切り、　ビネグレットソースとあわせる

③ ベーコン、クルトンを混ぜ、半熟卵をのせる　お好みで黒コショウをかける

春菊のリヨン風サラダ

材料（2人分）

・鶏もも肉：150g・手羽先：2本
※手羽先を入れると短時間で鶏の味がしっかり出ます
・玉ねぎ：1/2個
・人参（煮込み用）：1/2本
・ニンニク：1片
・マッシュルーム：4個
・人参：１/２個
・（お好みで飾り付け）パセリみじん切り：小さじ１杯

・塩・オリーブオイル：適宜
・クローブ（ホール）：2〜3個
・タイム：1本分
・ローリエ：1枚
・水
・生クリーム　20ml

（ベシャメルソース（ホワイトソース）用）
・米粉（小麦粉でも可）：20g
・無塩バター： 20g
・牛乳：150ml
・塩：小さじ1/２

作り方

（下準備）
・鶏肉は冷蔵庫から出してすぐ塩をふる※常温で30分以上〜1時間置いておく
・玉ねぎ・人参（煮込み用）はさいの目に切る
・ニンニクは芯があれば取り除き半分に切る
・牛乳は冷やしておく
・人参・マッシュルームはくし形に切る

【ベシャメルソース】
1．鍋にバターを溶かし米粉を入れよく炒める
2．冷たい牛乳を３回に分けていれる
3．弱火でふわっとするまで混ぜながら煮込む

① にんにくを色がつくまで炒め、玉ねぎ・人参（煮込み用）を塩を入れ炒める

② 鶏肉を入れ火が通るまで炒める

③ クローブ・タイム・ローリエ・水を入れ２０分ほど煮込む

④ 鶏肉以外の材料を濾し、鶏肉と残りのスープの中に軽く炒めた人参・マッシュルーム、ベシャメルソース、生クリームを入れ少し煮込む