

enjoy wine, enjoy life

TOKYO WINE PARTY

ワイン飲みつつ料理教室（独身ワイン会）

◆ローストビーフ

◆バジルポテトサラダ

◆ミネストローネ

ローストビーフ

材料 (2人分)

牛モモ塊肉：150g

にんにく：1片

塩：小さじ1/4

コショウ：少々

サラダ油：大さじ1

アルミホイル20cm×20cm1枚

〈グレービーソース〉

肉汁：焼いたときに出る肉汁

砂糖：おおさじ1

醤油：おおさじ1

みりん：おおさじ1

作り方

1. 牛モモ塊肉は、**使用する20～30分前**に常温に戻し、両面に塩コショウをすり込む
にんにくは包丁の背でつぶしておく
2. フライパンにサラダ油とにんにくを入れ火にかける
時々フライパンを傾けてにんにくの香りを油に移す
3. ②で牛肉を一面ずつ焼いて焼き色をつける
4. 全ての面が焼けたら**極弱火にし**、フライパンの形に合わせたアルミホイルをかぶせ5分火を通す
5. 5分経ったら④のアルミホイルをはずしその上に肉を乗せ、しっかり包む
極力温かいところ（コンロ周りなど）に置いて余熱で火を通す
6. お肉が太ももと同じ感触になったら好みの厚さに切り分ける。

〈グレービーソース〉

肉汁が残ったフライパンにソースの材料を入れとろみがつくまで混ぜる

お肉の選び方のポイント：

極力赤身が多いものを選ぶ

もしまわりに脂肪がついている場合は切り落としてから使うのがおすすめ！

バジルポテトサラダ

材料（2人分）

- ・ ジャガイモ：100g
 - ・ お酢：小さじ1
 - ・ 塩：少々
 - ・ コショウ：少々
- ・ マヨネーズ：20g
- ・ バジルソース：小さじ1
- ・ 黄色パプリカ：少々
 - ・ 赤パプリカ：少々
 - ・ ハム：2枚
- ・ たまねぎ：20g

作り方

- ①たまねぎは繊維に沿った薄切りにし、塩でもんでから水にさらす。水気はしっかりと取る。
- ②ジャガイモは皮を剥き大きめに切って、水に3分さらしてでんぷんを取り除く。
- ③水から茹で、竹串が通るまでやわらかくする
- ④水を切り、少し火にかけて水分を飛ばし、熱いうちにつぶす。
- ⑤温かいうちに塩・お酢を加え下味をつける。
- ⑥ジャガイモが冷めたら1cm角に切ったパプリカ・ハム、①のたまねぎをバジルソース、マヨネーズと一緒に混ぜる。
- ⑦塩・コショウで味をととのえる。

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。焦げつかないように、鍋の周りをこそげながら、汁気が少なくなるまで煮詰める。
- ⑤水カップ750CC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。