

enjoy wine, enjoy life

# TOKYO WINE PARTY

ワイン飲みつつ料理教室（独身ワイン会）

◆豚ときのことオリーブのパエリア

◆キャロットラペ

◆マッシュルームとエビのアヒージョ

# 豚ときのことオリーブのパエリア

## 材料 (たっぷり2人分)

- 米：2合
- にんにく：1片
- 豚肩ロース (とんかつ用)：2枚
  - ピーマン：2個
  - トマト：中サイズ1個
  - マッシュルーム：4個
  - 玉ねぎ：1/2個
  - しめじ：100g
  - オリーブ：12個
  - 白ワイン：大さじ2
  - 水 450cc
  - コンソメ 大さじ1
- ターメリック：小さじ1/2
  - オリーブオイル
  - 塩・黒こしょう

## 作り方

1. 玉ねぎとピーマン、にんにくはみじん切り、オリーブは輪切り、トマトは角切りにする  
マッシュルームはペーパーで汚れをふき取ってから縦4等分、しめじは石づきを取ってほぐしておく  
豚肉は大きめのひと口大に切り塩こしょうをしておく (※焼くと縮むので食べる大きさよりも大きめに)
2. フライパンにオリーブオイルを入れ熱したら豚肉をこんがり焼く  
焼き目がついてきたらきのこ類も加え一緒に焼き、一旦取り出す
3. ②のフライパンにオリーブオイルを大さじ1足してにんにくを入れ弱火で熱して香りを出す
4. ③に玉ねぎを入れて炒め、しんなりしてきたらトマト、ピーマンを加え、水分が飛んでペースト状になるまでしっかり炒める (強めの中火)
5. ④にお米を加え透きとおるまでさっと炒める (中火)
6. ターメリック、白ワインの順に加え、その都度混ぜる (中火)
7. 水とコンソメを加え、②の具材とオリーブを乗せ、一旦沸とうさせる
8. 沸騰したら弱火に変えフタをして13分炊く→汁気がなくなったらOK
9. 最後に2分ほど強火にしておこげを作る

※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

※お米は有洗米・無洗米どちらでも良いが、洗ったり吸水はしない→お米に粘りが出してしまうため

## 本格キャロットラペ

### 材料 (2人分)

ニンジン : 1本 (150g)

オリーブオイル : 小さじ1 (4g)

白ワインビネガー : 小さじ2 (10g)

クミン : 小さじ1/2

レモン汁 : 1/4個分

塩 : 小さじ1/4 (5g)

### 作り方

1. ニンジンは4～5cmの千切りにする  
※できるだけ細かい千切りにするオイルとお酢がよく絡む
2. ニンジンに塩をふって揉み、しんなりしたら、出て来た水分を捨てる
3. 白ワインビネガー、塩を加えて味を調節、クミンでアクセントを出しオリーブオイルで和えて完成

## マッシュルームとエビのアヒージョ

### 材料 (2人分)

マッシュルーム：4個

ムキエビ：200g

にんにく：2かけ

赤唐辛子：1本

白ワイン：大さじ1

オリーブオイル：80ml

塩・こしょう：適宜

### 作り方

1. にんにくはみじん切り、マッシュルームは縦4等分、赤唐辛子は長さを半分に切って種を除く  
エビは竹串で背ワタを取っておく
2. ボウルに白ワインと塩少々を入れエビをもみ込み、5分経ったら水で洗い、水気をふき取る
3. フライパンにオリーブオイル80ml・にんにく・赤唐辛子を入れ中火にかける
4. ぶつぶつと小さな泡が立ってきたらエビとマッシュルームを加え、再び小さな泡が立ってきたら弱火にして3分ほど煮る
5. 塩こしょうを少々加え味を調える