

enjoy wine, enjoy life

# TOKYO WINE PARTY

ワイン飲みつつ料理教室（独身ワイン会）

◆ミラノ風カツレツ

◆ツナのリエット

◆キヌアのアジアンサラダ

# ミラノ風カツレツ

## 材料 (2人分)

豚ヒレブロック 300 g

塩 小さじ・黒こしょう 各1/2

マヨネーズ 大さじ2

★パン粉 大さじ4

★粉チーズ 大さじ2

★マジックソルト 大さじ1/2

サラダ油 適量

## 作り方

1. 豚ヒレブロックは余分な水気をふき取り、長さを半分に切る  
ラップを乗せ、ワイン瓶や肉たたき、麺棒などで叩いて薄く伸ばす（もとの4倍の大きさを目安に）
2. ①に塩とこしょうをすりこみ、下味をつけたら、マヨネーズを薄く塗る（肉1枚につきマヨネーズ大さじ1程度）
3. ★を合わせてバットなどに広げ、②につけ、5分ほどなじませる  
👉パン粉をつけて少し時間を置いてから揚げると、衣がはがれにくい
4. サラダ油を180°Cに熱し、③を入れ、弱めの中火で表3分、裏2分を目安に焼く  
👉お肉を入れると一気に油の温度が下がるので、一旦180°Cまで熱する。その後、強火では揚げず、**弱めの中火をキープ**する  
👉ひっくり返すとき以外はいじらないのが重要  
👉表面に肉の血がにじんできたらひっくり返すとよい

## ツナのリエット

### 材料（2人分）

- ツナ缶1缶（70g）  
↑油漬けのものを選ぶ
- クリームチーズ 70g
- 塩・黒こしょう 各少々
- バゲット 食べたい分だけ

### 作り方

1. ツナ缶は余分な油を切り、クリームチーズは常温に出して柔らかくしておく（指で押して跡がつくくらい）
2. 包丁でツナを細かくみじん切りにし、途中で塩を少々まぶしてたたき、ペースト状のようにする
3. ボウルにクリームチーズを入れ、ヘラやスプーンで押してなめらかにしたら、②を加えよく混ぜる
4. 塩で味をととのえ、黒こしょうをたっぷりかける
5. 器に詰め、ラップをして1時間ほど冷やす

# キヌアのアジア風サラダ

## 材料 (2人分)

キヌア 大さじ1

グリーンリーフ 2枚

プチトマト 4個

黄色パプリカ 1/4個

玉ねぎ 1/4個

パクチー 3本

◇ナンプラー 大さじ1

◇はちみつ 大さじ1/2

◇にんにく (すりおろし) 小さじ1/2

◇米酢 大さじ1

◇サラダ油 大さじ3

## 作り方

1. キヌアは
2. グリーンリーフは洗って食べやすい大きさにちぎり、プチトマトはヘタを取り除いて洗ってから縦半分に切る  
玉ねぎは繊維に沿って薄切りにし、水にさらす  
パプリカは角切りにする  
パクチーは洗ってから根元5mm切り落とし、食べやすい長さに切る
3. ★の材料のうち、
4. ①のキヌア、②のプチトマト・玉ねぎ・パプリカを③で和え、グリーンリーフの上に彩りよく盛り付ける
5. パクチーをバランスよく散らす