

enjoy wine, enjoy life

TOKYO WINE PARTY

ワイン飲みつつ料理教室（独身ワイン会）

◆タリアータ

◆フライパンで作る手作りフォカッチャ

◆かぼちゃのスパイシーパテ

タリアータ

材料（2人分）

牛モモ塊肉：150g

にんにく：1片

塩：小さじ1/2

コショウ：小さじ1/2

サラダ油：大さじ1

アルミホイル20cm×20cm1枚

岩塩（あれば）

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
※ちょっと強気で塩コショウしてOK
2. フライパンにサラダ油を入れ火にかけて温めたら、牛肉を一面ずつ焼いて焼き色をつける（1面につき1分半焼く）
3. すべての面に焼き色がいたら肉を取り出しアルミホイルでしっかり包み、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
4. お肉が太ももと同じ感触になったら薄めに切り、グリーンリーフの上に盛り付け、岩塩・胡椒をかける

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！

フライパンで焼くフォカッチャ

材料（2人分）

手打ちパスタ

- ★強力粉 200 g
- ★砂糖 小さじ2
- ★インスタントドライイースト 小さじ1
- ★塩小さじ1/2
- ぬるま湯(42-43°C) 130cc
- オリーブオイル 大さじ2

- オリーブオイル(フライパン用)小さじ2
- オリーブオイル(仕上げ用)小さじ2
- 塩 適量 ※あれば岩塩だといい
- ローズマリー(ホール) 適量

作り方

1. ボウルに★印を入れ（イーストは砂糖の隣に置き、塩の近くには置かないようにする）、ぬるま湯をイーストめがけて加え、混ぜる
2. オリーブオイル(大さじ2)を加え、粉っぽさがなくなったら台に出し、生地の色が均一で表面がなめらかになるまでこねる
3. 生地を丸め、とじ目を下にしてボウルに入れラップをかけ暖かいところに30～40分置いて発酵させる→生地が1.5～2倍の大きさになるまで
※あればオーブンの発酵機能を使って40°Cで30分が望ましいが、夏場は部屋の中でも発酵可能
4. 人差し指で生地をやさしく押して跡が戻ってこなかったらOK、グーの手でやさしく生地を押し、ガス抜きをして再び丸めラップをかけて5～10分休ませる(ベンチタイム)
5. 生地がやわらかくなったら麺棒で丸型に伸ばし、オリーブオイル小さじ2を入れたフライパン（冷たい状態でOK）に乗せ、フタをして20分ほど置き、2次発酵させる
6. ⑤の表面にオリーブオイル小さじ2を伸ばし指で全体に数か所穴を開け、塩・ローズマリーをかけたなら弱めの中火で5分、弱火で5～10分焼く
7. 焼き色がついてふっくらしたらひっくり返して弱めの中火で5分焼き、完成！穴を開けたほうを上にしてお皿に乗せる

かぼちゃのスパイシーパテ

材料 (2人分)

かぼちゃ 正味200g

生クリーム 50ml

クミンシード 小さじ1/2

(※シナモンやカレー粉などで代用可)

塩 少々

作り方

1. かぼちゃは種とワタを取り、同じくらいの大きさに切ってお皿に乗せ、水を少しかけてラップをし、レンジでやわらかくなるまで温める (目安4~5分)
2. 皮を除き、スプーンでつぶす
3. 生クリームとクミンシードを加え、よくなじませる
4. 塩で味を調える

※フードプロセッサーがあれば、②の皮を取り除いたあと生クリーム・クミンシードとともにかけると手軽にできる