enjoy wine, enjoy life

TOKYO WINE PARTY

ワイン飲みつつ料理教室7月メニュー

◆魚介のブイヤベース

◆アボカドとトマトのワカモーレ

◆キウイのシャーベット

魚介のブイヤベース

材料（2人分）

・にんにく：1片
・セロリ：10センチ
・玉ねぎ：1/4個
・トマト缶：1/2缶
・白ワイン：100cc
・水：400cc
・白身魚：100g
・ロールイカ：1/2本
・エビ：2~4尾
・ムール貝：4個
・オリーブオイル：大さじ1
・パセリ：適宜
・塩・コショウ：適宜

作り方

①にんにく、セロリ、玉ねぎそれぞれみじん切りにする。

②白身魚は塩を振って10分置いたら熱湯にくぐらせさっと霜降りをする。
※霜降りとは：熱湯をかけて生臭さを消すこと
エビは塩水で洗って背ワタを取り除き。ロールイカは水気を除いて輪切りにする

③フライパンにオリーブオイルを熱し、白身魚を両面焼く。焼き色がついたら塩を振って両面焼き色をつけ、取り出す。

④フライパンの油を拭き取り、オリーブオイルとにんにくを入れて火にかける。香りが出たらセロリ・玉ねぎをしんなりするまで炒める

⑤いか、ムール貝、エビを加え炒め、エビの色が変わったら一旦火を止め、白ワインを入れる。再び火にかけ煮立てる。

⑥トマト缶と水、白身魚を加えて強火にし、適宜アクを取り除く。フタをして５分煮る。

⑦具材を一旦取り出し、今度はフタをせずに５分ほど強火にかけ、煮詰める。水分が３分の２～半分くらいになって濃度がついたら、塩こしょうで味を調え、魚介類を戻す

⑧器に盛り、パセリをちらす。

☝下処理ポイント
・料理教室では下処理の関係上あさりを入れていませんが、ご自宅で作るときはぜひ入れてみてください♪

ワカモーレ

材料（2人分）

・アボカド　1個

・トマト　中1/2個

・オリーブオイル　小さじ1

・ライムの絞り汁　1個分

・タバスコ　3滴～

・塩　小さじ1/ 4

・砂糖　ひとつまみ

・パクチー　適量

・ワンタンの皮　食べる分だけ

作り方

① アボカドは中心を縦にぐるりと包丁を入れて半分に割り、種を取り除いてから皮をむき、角切りにする

② トマトも角切りにする・パクチーは根を除き食べやすい長さに切る

※トマトは皮を湯むきすると口当たりが良くなる

③ ①のアボカドとライムの絞り汁をボウルに入れフォークでアボカドをしっかりつぶし、なめらかになったらオリーブオイル・タバスコ・塩・砂糖を入れる

※タバスコ3滴だとほとんど辛くないので、お好みで増やす

④ トマト・パクチーを入れ、全体を混ぜたら冷蔵庫で冷やす

⑤ フライパンに油を2cmほど入れて180°Cまで熱し、ワンタンを1枚ずつ入れて揚げる

揚げ時間は1枚につき20～30秒、おいしそうなきつね色になったらOK！

キウイとヨーグルトのシャーベット

材料（2人分）

・グリーンキウイ　2個

・ヨーグルト　170ｇ

・はちみつ　大さじ3

・生クリーム　大さじ2

作り方

1. キウイは皮をむき、粗みじん切りにする
2. ボウルにヨーグルト・はちみつ・生クリームを入れ混ぜ合わせたら、キウイを入れ全体を混ぜる
3. バットまたは平たいお皿に広げ、ラップをせずに冷凍庫で1～2時間冷やし固める（20～30分に1度、スプーンでかき混ぜる）

☝ちょっとしたポイント

・平たくして冷やすことで、固まるまでの時間を短くする

・お好みのフルーツに替えて作ってみても◎