

enjoy wine, enjoy life

TOKYO WINE PARTY

ワイン飲みつつ料理教室（独身ワイン会）

◆レモンクリームパスタ

◆チキンソテー ハニーレモンソース

◆エビとマッシュルームのガーリックソテー

レモンクリームパスタ

材料（2人分）

レモン 1個

バター 10g

生クリーム 100cc

牛乳 240cc

粉チーズ 大さじ1

塩・こしょう 各適量

スパゲッティ 180g～

生ハム 8枚程度

チャービル（またはミントの葉など） 2枚

作り方

1. レモンは塩でこすり洗いし、2枚輪切りにしたあと、種を取り除いて汁を絞る
生ハムは大きいようなら食べやすい大きさに切る
2. フライパンにバターを入れ火にかける
バターが溶けたら生クリーム、牛乳の半量、粉チーズを入れ温める（沸騰はさせない）
3. ボウルに移し、残りの牛乳とレモン汁を入れ混ぜ、塩こしょうで味を調える
4. パスタ用のお湯を沸かし、塩を入れ、パッケージの表示通り茹でる
5. ④が茹で上がったらざるにあけて水気を切り、③と合わせる
6. お皿に盛り付け、輪切りにしたレモン1枚とチャービル、生ハムを飾って完成

👉 パスタの量の目安は、乾麺の状態です。女性80g、男性100g程度です

👉 パスタを茹でるときは塩加減が大事です

👉 生ハムのほか、サーモンやアボカドを乗せても◎

チキンソテー ハニーレモンソース

材料 (2人分)

鶏もも肉 2枚 (400g 前後)

塩・こしょう 各小さじ1

レモン 1個

はちみつ 小さじ1

塩 小さじ1/4

★片栗粉 小さじ1/4

★水 小さじ1/2

作り方

1. 鶏もも肉は水気をふき取り、余計な脂肪を取り除く（はさみで切っていくとやりやすい）
レモンは塩でこすり洗いをし、2枚輪切りにしたあと、残りを絞ってレモン汁にする
★は合わせて水溶き片栗粉にしておく
2. 1枚に塩・黒こしょう各小さじ1/2ずつで両面に下味をつける
3. 冷たいフライパンに鶏もも肉の皮面を下にして置き、中火で加熱する
時々、鶏肉から出てくる油をふき取る→ふき取ることで、皮面がパリッと焼ける
4. 7～8割くらいまで火が通ったら裏返す
※ひっくり返す前にほとんど火を通すことで生焼けを防げる
5. フライパンをさっときれいにし、はちみつとレモン、塩を合わせて煮立てる
煮立ったら弱火もしくは火を止めて★の水溶き片栗粉を加え、とろみをつける

エビとマッシュルームの ガーリックソテー

材料（2人分）

- ホワイトマッシュルーム 8個
 - むきエビ 8個
 - にんにく 1片
- パセリ（みじん切り） 大さじ1
 - オリーブオイル 大さじ2程度
 - 塩、黒こしょう

作り方

1. マッシュルームはペーパータオルで汚れを拭き、石づきをとってから縦3等分に切る
にんにくはみじん切り、エビは背ワタを取っておく
2. フライパンにオリーブオイル、①のにんにくを入れ、弱火で香りを出す
3. にんにくの香りが出たら、マッシュルームとエビを入れ、強めの中火で炒める
4. マッシュルームに軽く焼き色が付けばOK！塩・こしょうで味をととのえる
5. お皿に盛り付け、パセリをかけて完成

 マッシュルームとエビ以外のお好きな具材で作るのも◎