

enjoy wine, enjoy life

# TOKYO WINE PARTY

ワイン飲みつつ料理教室（独身ワイン会）

◆そば粉のガレット

◆お手軽ピクルス

◆秋野菜のフリットミスト

# そば粉のガレット

## 材料（2人分）

そば粉 40g

薄力粉 40g

塩 少々

卵 1個（溶きほぐしておく）

牛乳 80cc

水 80cc

（トッピング）

生ハム 4枚（1人2枚）

プチトマト 2個（1人1個）

ベビーリーフ 適量

オリーブオイル 適量

★クリームチーズ 60g

★牛乳 小さじ2

★黒こしょう 少々

★ローズマリー（ドライ） 小さじ1/2～

## 作り方

1. トマトは半分に切り、クリームチーズは常温に戻して、★を混ぜておく
2. ボウルにそば粉、薄力粉、塩を入れさっと混ぜる
3. 溶きほぐした卵を入れ、続いて牛乳の半量を入れ、ダマがなくなるまでよく混ぜる。
4. 残りの牛乳・水を加え、静かに混ぜる
5. フライパンにオリーブオイルを熱し、余分な油をふき取ってから、菜箸に生地を少々つけフライパンに線を描くように当て、すぐにじゅわっというか確認する  
（すぐにじゅわっという=フライパンがちゃんと温まっている）  
👉きれいに焼けるよう、フライパンをしっかりと温めることが大事です
6. 生地を流し、フライパンをまわして均一に広げ、強めの中火で2分ほど焼く
7. 菜箸を使って⑤をひっくり返し、裏面を10秒ほど焼く
8. お皿に取り出し、四辺を折って四角にする  
（実習のときはやらなくてもOKです）
9. 具（クリームチーズ、リーフ、生ハム、プチトマト）を乗せ、最後にオリーブオイルをかけて完成

## お手軽ピクルス

### 材料 (2人分)

赤パプリカ 1/2個

黄パプリカ 1/2個

かぶ 1個

ズッキーニ 1本

★白ワイン 大さじ2

★白ワインビネガー 大さじ2

★ 砂糖 大さじ1

★塩 小さじ1/4

★ローリエ 1枚

### 作り方

1. かぶは皮をむき、8~12等分、赤パプリカ・黄パプリカは乱切り、ズッキーニは輪切りにする
2. ★の調味料を鍋に入れ、アルコール分が飛ぶまで火にかける  
鍋に顔を近づけたとき、アルコールの香りがしなくなったら火を止めて置いておく
3. ①を熱湯でさっと茹で、水気を切ってボウルに入れる  
👉どんな具材でも1回さっと茹でることで、ピクルス液がしみ込みやすいようにします
4. ③に②をかけ、味をなじませる (20分~)

# フリットミスト

## 材料 (2人分)

アボカド

ミニトマト

なす

舞茸

### 【衣】

- 小麦粉 100 g
- 片栗粉 大さじ2
- 塩 小さじ1/4
- 冷えた炭酸水 150cc

## 作り方

1. プチトマトはヘタを取って、どこか1か所に穴を開けておく  
アボカドは種を取り皮をむいたら、長さ半分にしてから縦4等分にする (全部で16等分)
2. 舞茸は2~3本ずつに分ける
3. ボウルに小麦粉・片栗粉・塩を入れ混ぜ、炭酸水を注いで全体をなじませるように混ぜる (炭酸の泡が消えない程度で)
4. フライパンに深さ2~3cm程度の油を入れ、170°Cに熱する  
(170°C: 菜箸を油の中に入れてすぐ弱めの泡が出る程度)
5. なすを揚げ (1分程度)、終わったら舞茸 (1分弱) →アボカド (30秒~1分) の順に揚げる
6. 油の温度を190°Cに揚げ、ミニトマトに衣をつけてさっと揚げる  
☞炭酸水は開けたてのものを使うと◎