



世界の料理教室

ア ターブル

「a table !」

- フレンチでおもてなし 友だち同士でランチパーティはいかが -

2008年9月6日(土)

講師 青木 久美子 さん(フランス在住10年以上)

Brocante Café 経営(富士宮市黒田109-15 TEL:0544-22-3858)

本日のレシピ

- アミューズ ブーシュ

-Amuse bouche(「口を楽しませる」という意味、お通しのような感じです)

フランスパンやクラッカーにのせて召しあがってください

タプナード

Tapenade(黒オリーブのディップ or ペースト)

材料 4,5人分

黒オリーブ(種を取っておく) 100g・塩漬けアンチョビ 2~3尾

ケッパー 大さじ2・ニンニク 少々・レモン 1/2・オリーブオイル 30~50cc

作り方

黒オリーブ、アンチョビ、ケッパー、レモン汁、ニンニクを加えフードプロセッサーにかける。あまり細かくしすぎてペーストにしないこと。(フードプロセッサーが無い場合、包丁で細かくきざんでも可)

オリーブオイルを加えさらにフードプロセッサーをかける。

リエット ド トン

Riettes de thon(ツナのディップ or ペースト)

材料 4,5人分

ツナ缶 1個・ヨーグルト(水切りをして一晩おく) 50g・パセリ又はチャイブ 少々・

紫タマネギ 1/3個・レモン 1/4個・塩 少々・胡椒 少々

作り方

ツナ缶は水分、油分をしっかりと切る。紫タマネギ、パセリ又はチャイブはみじん切りにする。

ツナ、ヨーグルト、紫タマネギを合わせてレモン汁と塩胡椒で味を調え、みじん切りしたハーブを上から振りかける。





- タルト オ シャンピニオン

- *Tarte aux champignons* (キノコのタルト)

材料 4,5人分 直径 約 25cm

無塩バター 75g・薄力粉 150g・塩 ひとつまみ・冷水 50~60cc

紫タマネギ 大 1個(120g くらいのもの)・マッシュルーム 80g・シメジ 180g

エリンギ 150g・小麦粉 大さじ 1.5・生クリーム 大さじ 3・パルメザンチーズ 少々

塩 少々・胡椒 少々・あればポルト(ポートワイン赤)大さじ 1

作り方

無塩バターをスケッパーなどで小さくカット、薄力粉を入れて更にカットするような感じですりあわせる。手のひらを使って擦り合わせてパラパラの状態にする。(室温が高くてバターが扱いにくくなったら冷蔵庫で少し冷やす)

塩を溶かした冷水を 1)の小麦粉に少しずつ加え、フォークでざっくり混ぜ合わせる(あまりしっかり混ぜ合わせないのがコツ)。生地がまとまったらラップで包んで、冷蔵庫で一時間ほど寝かす。

キノコは洗って水を切り、マッシュルームは 5mm 程の薄切り、シメジはいしづきを除いてバラバラに、エリンギは 5cm 程の長さに切って薄切りにして 1cm 程の拍子切りにする。タマネギを薄目のクシ切りにして、フライパンに油をひき焦げないように中火で炒める。タマネギが透明になったらキノコを加え(炒め、ポルトを大さじ 1 杯ほど入れて)水分が無くなるまでよく炒める。塩、胡椒で味を調え、小麦粉を混ぜて火を止める。生クリームを加える。

押し板に打ち粉(分量外)をして生地をめん棒でのばす。3mm 程の暑さになるまで伸ばし、フォークで生地をまんべんなく差す。

に をのせてお好みでパルメザンチーズなどふりかけ、220 に温めたオーブンで 30 分程焼く。生地がきつね色になったら O.K.

サ ラ ダ ヴェルト

- *Salade verte* (グリーンサラダ)

材料 4,5人分

ベビーリーフ 1パック・サニーレタス 半個・ワインビネガー 大さじ 2

塩 2つまみ・胡椒 少々・マスタード 小さじ 1・オリーブオイル 大さじ 3

作り方

ベビーリーフ、サニーレタスを洗ってしっかり水を切りキッチンクロスに包んで冷蔵庫に入れておく。

ワインビネガー、マスタード、塩、胡椒を加え泡立て器で混ぜ合わせ、オリーブオイルを加えて更に混ぜ合わせる。

に を加え混ぜ合わせる。お好みでゆで卵、トマト、オリーブ、茹でジャガイモなどを入れても良い。



- サラダドフリユイ

-*Salade de fruits* (フルーツカクテル)

材料 4,5人分

グレープフルーツ 1個・オレンジ 2個・バナナ 1/2個・リンゴ 1/4個
キウイ 1個・その他季節のフルーツ 適量・ラム酒 少々
砂糖又はハチミツ 大さじ1・オレンジジュース(あれば)

作り方

グレープフルーツ、オレンジは皮をむいて房から実を取り出す。汁を搾っておく。
バナナは1cm位に輪切り、リンゴは皮をむいて1cm位のクシ切り、キウイは半分又は1/4にカットして1cmの輪切りにする。
フルーツを合わせてラム酒、砂糖又はハチミツを加えマリネする。
一晩ほど寝かす方が美味しい。ミントの葉をのせて頂く。

- ボワゾン

-*Boisson* (飲み物)

ディアボロ モント

Diabolo menthe (ミントのシロップソーダー割り)

材料

ミントシロップ 30cc・スパークリングウォーター 150cc

作り方

ミントシロップにスパークリングウォーターを加える。氷を添えて。
水割りなら、Menthe a l'eau になります。

モリート ソンズ アルコール

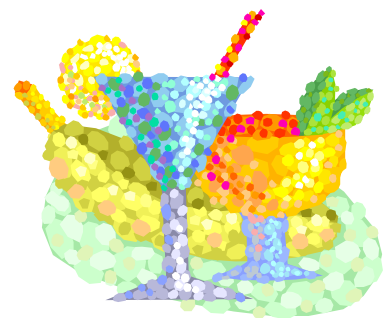
Mojito sans alcool (キューバのカクテル、今回はアルコール抜き)

材料 5~6人分

アルコールなしのモリート(5~6人分)・ミント 2~3本・ライム 1pc
黒砂糖 大さじ3杯・(ラム酒 お好みで)
スパークリングウォーター 又は ミネラルウォーター

作り方

ピッチャーの中にライムの絞り汁、黒砂糖、ミントを入れスパークリングウォーター、又はミネラルウォーターを加える。氷を添えて。





参考にアルコール入りも紹介します。ご自宅で作ってみてください。

キール
Kir

白ワイン 90cc・クレーム・ドゥ・カシス 20cc

クレーム・ドゥ・カシスをワイングラスに注ぎ、冷えた白ワインで割る。

キール ロワイヤル
Kir Royal

シャンパン 90cc・クレーム・ドゥ・カシス 20cc

クレーム・ドゥ・カシスをシャンパンで割る。ヴァン・ムスー(スパークリング・ワインでも良い)

暑い時によく飲むアルコール飲料

パナシェ
Panache

サイダー 100cc・ビール 100~150cc

サイダーをビールで割る。

モナコ
Monaco

ビール 100cc・サイダー 100cc・グレナディン・シロップ 10cc

グレナディン・シロップをビールとサイダーで割る

サングリア

Sangria 8~10人分

赤ワイン 1本・オレンジ 1個・レモン 1/2個・リンゴ 1/2個・シナモン 少々

コニャック 大さじ4杯・砂糖 大さじ4杯・スパークリング・ウォーター 750cc

レモン、オレンジ、リンゴをクシ切りにして、砂糖、ワイン、コニャック、シナモンを入れる。スプーンでゆっくりかき混ぜ冷蔵庫で最低一時間冷やす。

スパークリングウォーター、氷を加えて頂く。

ワインの代わりにブドウジュースにしても良い。

