

Bienvenue a l'etè Provençale プロバンスの夏にようこそ



富士宮市立西公民館

料理実習室

講師 青木 久美子さん（フランス在住歴者）

Brocante Cafe 経営

（富士宮市黒田109-15 TEL：0544-22-3858）

作り方

A p  ritifs

Tzatziki(ザジキ)

- ①ヨーグルトをコーヒー用のフィルターに入れて一晩水を切る。
- ②キュウリをスライサーで切る。
（千切りでも可）
- ③キュウリを2つまみの塩で揉み、水気を切る
- ④水切りしたヨーグルトとキュウリ、刻んだミント、みじん切りしたニンニクを混ぜレモン汁を少々加え、塩・胡椒で味を調える。
- ⑤オリーブオイルを混ぜる。

Pan con Tomato

（パン・コン・トマト）

- ①フランスパンを2cm程の薄切りにして軽くトースターで焼く
- ②半分に切ったトマトの身をパンにすりつけて、トマトの汁をパンに染みこませる
- ③ニンニクをパンにすりつける
- ④生ハムをパンの上に乗せる
- ⑤オリーブオイルと胡椒をかける

09年6月27日（土）

材 料

アペリティフ

Tzatziki 10人分

プレーンヨーグルト500g、キュウリ2本、ミントの葉10枚、ニンニク少々、塩・胡椒 少々、オリーブオイル大さじ3、レモン汁 少々

Pan con tomato 5人分

トマト2個、フランスパン 1/2、ニンニク1かけ、オリーブオイル少々、生ハム 50g、胡椒 少々



ニース風サラダ

Salade ni  oise 5人分

インゲン80g、ジャガイモ3個、レタス1/2、トマト2個、パプリカ 1/2個、黒オリーブ8粒、キュウリ 1本、ツナ缶1個、ゆで卵 2個、アンチョビ2-3枚、白ワインビネガー大さじ 3、オリーブオイル大さじ 5-6、マスタード少々、塩・胡椒 少々



マグロのプロバンス風

Thon    la provençale 5人分

マグロまたはカジキマグロ5枚、トマト2個、ニンニク1かけ、塩・胡椒 少々、オリーブオイル大さじ 3、バジル4-5枚、ズッキーニ2本

クラフティ

Clafoutis 5-6人分

プラム200g、卵3個、牛乳 250cc、砂糖75g、小麦粉60g、バニラエッセンス 少々

Salade niçoise

- ①ジャガイモの皮をむき、1cm程の輪切りにして10～15分程茹でる
- ②インゲンを茹でる
- ③レタスを洗い、カットして水を良く切っておく
- ④キュウリをサイコロ状にカットする
- ⑤パプリカの種を取りサイコロ状にカットする
- ⑥ゆで卵を1/4にカットする
- ⑦トマトを1/8にカットする(種を除いても良い)
- ⑧ツナは油を切っておく
- ⑨オリーブは輪切りにする
- ⑩マスタード、ワインビネガー、アンチョビをボールに入れ、かき混ぜる。
- ⑪胡椒を加えてオリーブオイルを加える
- ⑫野菜をきれいに盛り付け、ドレッシングをかける

Thon à la provençale

- ①マグロに塩胡椒する。
- ②トマトをサイコロ状にカットし、塩胡椒、ニンニクのみじん切り、バジル、オリーブオイルを合わせマリネしておく。

※1サラダはお米を茹でて加えるものもあります。残りご飯をさっと洗えば代用できます。

※2クラフティはチェリーやプルーンでもOK!季節のフルーツでどうぞ。



- ③②にマグロをつけて20分程置く
- ④ズッキーニをサイコロ状にカットする
- ⑤フライパンにオリーブオイルをひきマグロを焼く(焼き具合はお好み)
- ⑥マグロをいったんお皿に取り、オーブンの中に入れ保温、フライパンにオリーブオイルを加えズッキーニを軽く炒める
- ⑦⑥にマリネしたトマトを加えさっと火を入れ、お皿にのせたマグロに上からかける
- ⑧バジルを飾る

Clafoutis

- ①プラムは半分に切って種を取り除いておく
- ②卵、牛乳、砂糖、小麦粉を混ぜ合わせ、こし器で漉す
- ③バニラエッセンスを加える
- ④オーブンに使用できる器にプラムを並べ③を流し込む
- ⑤180～200℃のオーブンで30分程焼く



FAIR 10th Anniversary

富士宮市国際交流協会

TEL:0544-22-1486 FAX:0544-22-1239 E-Mail : info@fair-fujinomiya.com