



クスクスのサラダ仕立て

クスクスはパスタと同じデュラム小麦を小さな粒状に加工したもので、北アフリカ発祥と言われていますが

イタリアのシチリアの伝統料理にもあるなど、欧米各国ではなじみのある食材です。調理が簡単で、煮込み料理に添えたり、さまざまなおべん方のできる楽しい食材。

「クスクス粒の秘密」というチユニシヤ移民家族の人間模様を描いた映画もあります。

興味のある方はどうぞ！

<材料>

クスクス…100g

熱湯…約200cc

EXオリーブオイル…大さじ3~

白ワインビネガー…大さじ2~3

しお こしょう…適量

キュウリ…1本

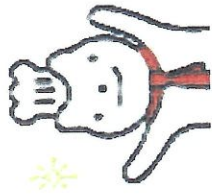
ミニトマト…1パック

モzzarellaチーズ…1に

<作り方>

1. 鍋に分量の水を沸騰させ、クスクスを入れて混ぜ、フタをして5分ほど蒸らします
2. その間に キュウリは縦4つ割りにして1cmほどにカット
ミニトマトも4つ割り
モzzarellaチーズは、水気を切って1cmくらいのコロコロにカット
3. ボウルに1.のクスクスを入れてほぐし、しお、こしょうを全体にまぶして下味をつけて冷まします
4. 2.の材料を加えたら、ビネガー、オリーブオイルを全体にいきわたらせ
しお こしょうでしっかり目に味をつけます

☆お好みで、カレーパウダーを合わせると、エスニックな仕上がりになります(๑ˋˋ)



* ハーブとスパイスたっぷり！チーズとろ〜りポルペットーネ *

ポルペットーネはイタリア風のミートローフ。

ミートローフといえは太い棒状ですが、

平たくすることで火の通りが早く、中心部が生焼け...などの失敗がありません。

容器のまま食卓に出せば見た目は華やか！

パーティーにもぴったりです！

<材料>

合挽きミンチ...400g

玉ねぎ...中1個

パプリカ...赤、黄 各1/2個ずつ

パセリ...2枝

粗挽き黒こしょう、ローズマリー、ナツメグ、チリ、オレガノなど...

卵...2個

パン粉...大さじ山盛り2杯

ニンニク...1カケ

パン粉...大さじ5杯

しお...小さじ1杯

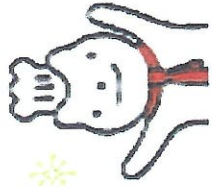
ピザ用チーズ...100g

ミニトマト...6

<作り方>

1. ボウルにミンチ、パン粉を入れて軽く混ぜ合わせておきます
2. 玉ねぎ、パプリカ、パセリの粗みじん切り、ニンニクのみじん切り、パン粉、卵、しお、スパイス類を加えてよく混ぜ合わせます
3. ラックにクッキングシートをキッチリ敷き詰めて、2.の半量を空気を抜きながら一面にのびします
4. チーズをまんべんなく乗せたら、残りの2.をかぶせてしっかりと押し、表面にスジを入れます
(チーズが出てしまわないように、表面だけ)
ミニトマトを表面に軽く埋め込み、周りを土手のように斜めに均します。
5. はみだしたシートは切り落とし、フタをしてグリルにセット、上下とも弱火で15分焼きます。お皿に切り分けて、レモンを添えます

☆塩味をしっかりとつけて、ソースなしでハーブやスパイスの風味とレモンでさっぱりと召し上がってください(๑)



桃とブルーベリーのクラフティ

クラフティは、卵・砂糖・粉・牛乳と言う、いたってシンプルな材料と季節の果物で作る

プリンのようなデザートです。

フレッシュな果物に火を通すことで、果汁が生地に浸み込み独特の味わいが生まれます。

缶詰や冷凍のフルーツを使っても手軽に作る事が出来ます。

<材料>

卵…2個

てんさい糖…60g

薄力粉…20g

生クリーム…100cc

牛乳…100cc

バニラエッセンス…適量

桃…1個

ブルーベリー…適量

<作り方>

1. ボウルに卵と砂糖を入れて良くすり混ぜ、薄力粉を加えてダマにならないように混ぜ合わせます
そこへ、生クリームと牛乳を加えてバニラエッセンスを入れます
2. 桃の種の回りに縦に包丁を入れ、実をねじって2つに分けます
皮をむき種をはずして、カットします
3. ラックにアルミカップを並べてから、形よく果物を盛り、静かに2.を流し入れます
グリルにセットしてからカップの隙間に少し水を入れて、上下とも弱火で7~8分焼きます

☆クラフティは、焼き立てでも、冷やしても美味しく召し上がれます。

あれば、ミントなど飾るとよいですね(^o^)