



Image です。レシピの出来上がりとは異なります

1. クラムチャウダー
2. スパゲティ・ポロネーズソース
3. マリネ

1. クラムチャウダー

材料 (5人分)

あさり	600g	タマネギ	100g	牛乳	3 / 4 C
白ワイン	1 / 2 C	セロリ	1 / 2 本	生クリーム	1 / 4 C
レモン	1 / 4 個	ジャガイモ	2個	塩・胡椒	適宜
ベーコン	1枚	バター	20g		

作り方

- ① あさりの処理 手のひらに小さじ 1 位の塩をのせ、手にのる位のあさりのをせて、両手でゴロゴロとこすり合わせる。水洗いしてはザルにあげる。あさり全部洗ったら、ボールに入れひたひたの水を入れてレモン汁を絞って 10 分位置く。ザルにあげ、水きりをする。
- ② 鍋に①のあさりと白ワインを入れ、ふたをして火にかける。あさりの口が開くまで蒸し煮をする。あさりの身と汁に分け身は殻からはずす。汁は水とあわせて 600cc にしておく。
- ③ ベーコンは、5mm 幅に切る。タマネギ、セロリは粗みじん切り。ジャガイモは 1cm の角切りにし、水にさらしてから水切りしておく。
- ④ 鍋にバターを熱し、ベーコン、タマネギ、セロリを入れて炒める。じゃがいもを入れ、透き通った状態になったらあわせておいた 600cc の水分を入れじゃがいもが柔らかくなるまで煮る。
- ⑤ 牛乳とあさりの身を入れ一煮し、生クリームを加えて塩・胡椒で味を整える。
(塩加減は、あさりから出る塩分があるので、控え目に入れること)

2. スパゲティ・ポロネースソース

材料 (5人分)

パスタ	一人分 80g	タマネギ	1個	赤ワイン	1/3C
牛ひき肉	300g	人参	50g	ローリエ	1枚
オリーブ油	大さじ3	セロリ	50g	塩	小2
にんにく	一かけら	トマト缶	1缶	胡椒	少々
		トマトペースト	大さじ1		

作り方

- ① タマネギ、人参、セロリはみじん切り。トマト缶は缶から出して、漉しておく。にんにくは薄切り。
- ② 鍋にオリーブ油を入れ、薄切りにしたにんにくを入れてから火にかける。弱火でにんにくがこんがりとなるまで炒めたら、タマネギ、人参、セロリのみじん切りを入れて、しんなりするまで炒める。牛ひき肉、塩小さじ2を入れ色が変わってきたら、赤ワイン1/3Cを入れて煮詰め、アルコール分をとばす。
- ③ 漉したトマト、トマトペーストを入れて水気がなくなるまで煮詰める。味を整える。

パスタの茹で方

パスタを茹でる湯の量は、パスタ100gに対して1ℓ 塩は湯量の1%。(塩10g 小さじ2)

塩はお湯の沸騰直前に入れる。

パスタの堅さは好みですので、パスタが入っている袋に書いてある通りか、その前後で調整。

3. マリネ

材料 (5人分)

赤・黄のパプリカ	各1/2個	レモン	1/2個
新タマネギ	小1個	オリーブ油	大さじ1
スナッフえんどう	100g		

作り方

- ① パプリカは種をとって網の上に乗せて直火で表面が焦げて真っ黒になるまで焼く。
冷水にとって水気を切ったら皮を剥く。1~2cm幅に縦に切る。
- ② 新タマネギは薄くスライスし、水の中でもんで、ザルにあげ、水気を切っておく。
- ③ スナッフえんどうは筋をとって、色よく茹であげ、塩少々をふる。
- ④ 器に新タマネギを敷き、パプリカ、スナッフえんどうを形よく盛り付け、上からレモン汁、オリーブ油をかける。