



Image です。レシピの出来上がりとは異なります

1. ラムチョップのローズマリー焼き
いんげんのレモンソテー
じゃがいも添え
2. 新ごぼうのポタージュ
3. トマトと新玉ネギのマリネ

1. ラムチョップのローズマリー焼き いんげんのレモンソテー じゃがいも添

材 料 (5 人 分)

ラムチョップ	10本
オリーブ油	大さじ 2
ローズマリー	2 枝
塩	小さじ 1
胡椒	少々
にんにく	2 片
クレソン	1 束
ジャガイモ	5 個
インゲン	200 g
レモン汁	50 c c
	(レモン 1 個分)
バター	15 g

作 り 方

- ① ラムチョップの量面に塩・胡椒を摺り込みオリーブ油大さじ 1 をまんべんなくまぶす。
 - ② にんにくの皮をむき、中の芯をとり薄切りにする。ラムチョップにのせ 30 分ほど置く。
 - ③ オリーブ油大さじ 1 に②のにんにくを入れて中火にかけこんがり焼き取り出しておく。
 - ④ ③のフライパンでラムチョップの背を下にして入れ、ローズマリーをのせて脂の部分をよく焼く。
 - ⑤ 中火に落とし、もう片面も好みの加減でやく。
 - ⑥ トングなどで押ししてみて、程良い弾力があれば、仕上がり。
- (いんげん…の作り方)
- ① いんげんは筋をとり、塩を入れた熱湯で少し固めにゆで、半分に切る。
 - ② フライパンにバターを熱し、いんげんを入れて炒め、レモン汁をからませ塩・胡椒で味を整える。
- (じゃがいも添えの作りかた)
- ① ジャガイモは皮をむき、一個を 1 / 4 に切り水にさらす。
 - ② 鍋に①をいれてひたひたの水をいれて粉吹きいもを作る。

{盛り付け} 皿にラムチョップ、クレソン、じゃがいも、いんげんを形よく盛り付ける。

2. 新ごぼうのポターージュ

材 料 (5 人 分)

新ごぼう	150g
ジャガイモ	1個
タマネギ	半個
バター	20g
スープキューブ	1個
牛乳	2C
生クリーム	80cc
水	2C

作 り 方

- ① ごぼうは外側をたわしでこすり、笹がきにして水に放す。
- ② ジャガイモは皮をむいて薄く切り水に放しておく。
- ③ たまねぎは薄切り。
- ④ 深鍋にバターを熱して、タマネギを透き通るまで炒め、ジャガイモ、ごぼうも炒めて、全体に油が回ったら水2Cを入れ、ごぼうが柔らかくなるまで煮る。
- ⑤ ④が冷めたらフードプロセッサーで細くなるようにかける。
- ⑥ ⑤と牛乳をあわせ、生クリームを入れて塩・胡椒で味を

3. トマトと新玉ネギのマリネ

材 料 (5 人 分)

トマト	3個
新タマネギ	1個
塩	小さじ1
酢	大さじ2
サラダ油	大さじ2

作 り 方

- ① トマトは縦半分に切ってから横に薄く切って皿に並べる。
- ② 新タマネギのマリネを作る。新タマネギは半分に切って、縦の薄切りにし、塩を加えて指でしんなりとするように揉みこむ。塩が溶け、粘りが出てきたら、酢を入れて混ぜ、サラダ油を少しづつ入れ、胡椒も入れる。
- ③ ①のトマトの上にマリネをのせる。