## 料理講座

# 「おもてなしメニュー」

## ばらの花ずし

#### 材料(1本分)

- ・すし飯 220g
- ・すし飯(ピンク) 80g
- ・のり 全形 1 枚 1/4 切 1 枚 1/6 切 1 枚
- ・薄焼き卵 1枚(卵1個 砂糖・塩 少々)
- 野沢菜漬 3本
- ・しば漬 15g

#### 作り方

- ①米をとぎ、同量の水で浸して炊飯する。
- ②卵に砂糖・塩を少々入れ、薄焼き卵を作る。
- ③巻きすの上に、薄焼き卵をのせ、ピンクのすし飯を 散らすように置き、みじん切りしたしば漬を散らし、 しっかり巻く。
- ④巻きすの上に全形ののりを縦に置き、白のすし飯を 平らに広げ、手前に2本、向こう側に1本溝を作る。 (白のすし飯を少し残しておく)
- ⑤3 本の溝に 1/4 切、1/6 切にしたのりと野菜を順に置く。
- ⑥中央に③を置いて巻き、合わせ目に残りの白のすし 飯を加え巻く。



## りんごのごま和え

#### 材料(2人分)

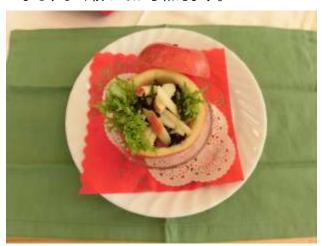
- ・りんご 60g(1/6 程度)
- ・青菜(ほうれん草など) 30g
- ・白すりごま 3g
- ·砂糖 1g
- ・しょうゆ 少々

#### 作り方

- ①りんごは色の赤い部分を所々残し、食べやすい 大きさに切り、食塩に通す。
- ②青菜を茹で、2~3cm の長さに切り、少々のしょうゆをふりかけて、絞る。(しょうゆ洗い)
- ③①の水気をよく絞り、青菜・調味料と和える。

青菜の代わりに、きゅうりを使うのもオススメ です。

きゅうりの場合はさっと湯にくぐらせ、水で冷まし、よく絞ってから和えます。



## 彩り野菜のセルクルつめ

#### 材料(4人分)

- ・ズッキーニ 1本
- なす 1本
- ・豚ひき肉 80g
- ・トマト 1/4コ
- レタス 1枚
- ・卵 1コ
- ・オリーブ油 適量
- ・塩・こしょう 少々

#### 作り方

- ①なすは 5 mm幅の輪切りにし、フライパンに オリーブ油を熱し、炒め、塩・こしょうをふ り、しんなりするまで炒める。
- ②セルクルの内側にオリーブ油を塗り、クッキングシートを敷いた天板にのせ①を重ねながら並べる。
- ③②のセルクルの底にひき肉を詰める。
- ④③の上にトマトなどを飾る。
- ⑤160℃に余熱したオーブンで 15 分焼く。
- ⑥粗熱がとったら、セルクルをはずす。



### キッシュロネーヌ

材料(パイ皿1皿分)

- ・ほうれん草 1株
- ・生クリーム 50 cc
- · 牛乳 50 cc
- ・卵 2コ

作り方

- ・冷凍パイシート 1/2 枚 ①冷凍パイシートを半分に切って、伸ばす。
- ・マッシュルーム 2~3 コ ②パイ皿に綿棒を転がし、かぶせる。フォー クで生地の底にまんべんなく穴をあけ、180℃ に余熱したオーブンで 20 分程度焼く。
  - ③ベーコンは拍子木切り、マッシュルームは 5 mm厚に切り軽く炒める。ほうれん草は切っ ておく。
  - ④ボウルに卵を溶き、生クリーム・牛乳・こ しょうを混ぜ、③を加え、型に流し入れる。
  - ⑤180℃に余熱したオーブンで 25 分程度焼 **〈**。
  - ⑥焼きあがったら切り分け、水菜やトマト等 お好みの野菜を飾る。

※ロレーヌ:ドイツに隣接するロレーヌ地方の 郷土料理

