

鮭のパン粉焼き

【材料（4人分）】

・ 鮭（切身）	4枚
・ 白ワイン	4g
・ オリーブ油	4g
・ 塩、こしょう	適量
A { ・ ガーリックパウダー	1g
・ バジル（粉）	1g
・ パセリ（乾）	1g
・ パン粉	12g
・ バター	2g
・ オリーブ油	2g

【作り方】

- ①鮭に塩・こしょうで味を付ける。
白ワインとオリーブオイルに漬けて20分おく。
- ②Aとパン粉を混ぜておき、鮭にまぶす。
- ③フライパンにバター、オリーブ油を熱する。
- ④鮭を並べて弱火で焼く。

☆焦げやすいので、火加減に注意が必要です。

☆鶏肉、豚肉などでも作れます。また、Aの代わりにハーブソルトを使うとお手軽です。
ぜひ色々な食品で試してみてください。

スコッチブロス

【材料（4人分）】

A { ・ ベーコン	20g
・ 玉ねぎ	80g
・ キャベツ	80g
・ 人参	30g
・ 米粒麦	20g
・ 白いんげん豆	40g
・ サラダ油	2g
B { ・ にんにく	1g
・ ねぎ	20g
・ セロリー	2g
・ 塩、こしょう	適量
・ 鶏がら	40g
・ 水	4カップ

【作り方】

- ①だしをとっておく。
- ②Aの材料は短冊切り、Bの材料はみじん切りにする。
- ③油でBの材料と玉ねぎを炒める。
- ④ベーコン、人参を加えて炒める。
- ⑤だしと米粒麦を加え、30分ほど煮る。
- ⑥キャベツ、いんげん豆を加え、味をととのえる。

☆料理教室では、鶏がらを使っただしをとりましたが、手羽先などでも美味しいだしがとれます。
野菜の使わない部分を一緒に入れると、臭みを消すと同時に深みのあるだしに仕上がります。

-ひとくちメモ-

スコッチブロス、大麦などの穀物類を使ったスコットランドの代表的なスープです。
スコットランドの気候や土壌は野菜の栽培に適さないため、食材が限られていました。
その中で親しまれていたのがこのスープです。麦を入れることで、食感の変化を楽し

オリビエサラダ

【材料（4人分）】

・ 鶏むね肉	60g
・ 卵	80g
・ じゃがいも	140g
・ 玉ねぎ	50g
・ 人参	40g
・ きゅうり	40g
・ ピクルス	25g
・ マヨネーズ	30g

【作り方】

- ①卵はゆでて1cm角に切る。
- ②そのほかの具も1cm角に切る。
- ③鶏むね肉、じゃがいも、人参、玉ねぎは下ゆでし、
火が通ったらザルにあげてあら熱を取る。
- ④ボウルで全ての材料を混ぜ合わせる。

☆卵のゆで時間は沸騰から10分くらいが目安です。

☆秋はさつまいも、冬はカリフラワーなど、旬の野菜を使って季節の味わいを楽しめます。

-ひとくちメモ-

オリビエサラダは、肉と角切りの野菜と香草をマヨネーズで和えたロシアの伝統的なサラダです。レシピには様々なバリエーションがあり、例えば今回使った鶏肉の他に、ハムやサラミ、牛肉などを使うレシピがあります。昔はライチョウの肉も使われていたそうです。フランス料理の「マセドアンサラダ」のルーツとも言われています。ロシアでは新年や祝日の食卓には欠かすことのできないメニューです。

夏の果実ゼリー

【材料（4人分）】

・ すいか	60g
・ パイン（缶）	40g
・ メロン	40g
・ アガー	4g
・ レモン汁	2g
・ 砂糖	20g
・ 水	240ml

【作り方】

- ①果物は1.5cm角に切り、器に入れる。
- ②アガーと砂糖をなじませるように混ぜる。
- ③鍋に水と②を入れて混ぜる。
- ④③を弱火にかけ、時々かき混ぜながら沸騰させる。
- ⑤④が沸いたら火を止め、レモン汁を加える。
- ⑥①の器に流し入れ、冷蔵庫で冷やし固める。

～アガーの量～

製品によって使用量が異なります。
お好みの固さと使用量を確かめて
から調理しましょう。

