

*****習得レシピ*****

2006.12.2 寿限無講座 習得メニュー

監修：会田 邦夫 氏(ダンガリーマスター)

地元産野菜を使ったポトフ



【材 料】

- ・ベーコン
- ・ソーセージ
- ・ニンニク
- ・人参
- ・黒コショウ
- ・塩
- ・かぶ
- ・じゃがいも
- ・キャベツ
- ・クローヴ
- ・しいたけ
- ・生マッシュルーム
- ・玉ねぎ
- ・セロリ
- ・ローリエ
- ・大根

【作り方】

水の状態から一口大に切ったベーコンと潰したニンニク、ローリエ、クローヴを入れ沸騰したら弱火で20～25分煮込む。

火の通りの悪い材料から順に入れていき、やわらかくなったら最後にソーセージを入れる。

塩、黒コショウで味を整えて完成。

豆のギリシャ風サラダ

【作り方】

豆は一晩水につけて程よいやわらかさまでゆでる。ざるに上げて水気を切っておく。

パプリカはへたと種を取り熱湯で1分ゆでて流水で冷まし皮をむき適当な大きさに切る。

アンチョビーはみじん切りにする。ボールにドレッシングの材料を混ぜる。ボールにビーンズ、パプリカ、オリーブ、パセリを加えさっと混ぜる。

【材 料】(2人分)

- ・ミックスビーンズ
(ひよこ豆・キドニービーンズ等) 100g
- ・パプリカ 1/4個
- ・オリーブ 黒・緑どちらでも 50g
- ・パセリのみじん切り
あればイタリアンパセリ 適量

ドレッシング

- ・アンチョビー2枚
- ・オリーブオイル 大さじ2
- ・粒マスタード 小さじ2
- ・黒コショウ

ベトナムのココナッツかぼちゃのデザート

【作り方】

かぼちゃは皮を剥いて2～3cm角に切ってゆでる。やわらかくなったらザルにあげて冷ます。

ジューサーにカボチャ適量、ココナッツ、牛乳、砂糖適量を入れてドロドロの状態にする。白玉粉を耳たぶ位のやわらかさにこねて熱湯に入れゆで上がったたら冷水にさらす。

カボチャを温め白玉をちらす。

【材 料】

- ・かぼちゃ
- ・ココナッツ缶
- ・牛乳
- ・砂糖
- ・白玉粉