

# 男の料理教室



第8回

平成20.12.13

## ロールポークのイタリアン煮

<p>&lt;材料&gt; 豚薄切り 人参 いんげん しめじ 塩 こしょう 酒(又は白ワイン) 小麦粉 バター トマト水煮</p>	<p>&lt;4人分&gt; 12枚 1/2本 24本 1パック } 各少々 1/2カップ 少々 大2 1カップ</p>	<p>《作り方》 人参は5mm 角の棒状に切る。いんげんは半分の長さに切る。これらを耐熱皿に並べ約4分レンジにかける。 豚肉を広げ、塩、こしょうをふり を芯にしてクルクルと巻く。 フライパンにバターの半量を熱し、 に小麦粉を薄くまぶして転がしながらしっかり火を通す。肉をフライパンの端に寄せ半量のバターを加えてしめじを炒める。 トマトの水煮と酒(又はワイン)を加え、少し煮詰めて、塩、こしょうで味を調える。 肉を半分に切り、ソースと共に器に盛り付ける。</p>
---	--	--

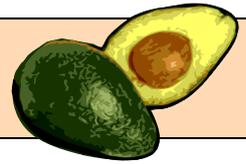


## 南瓜サラダ

<p>&lt;材料&gt; 南瓜 卵 玉葱 マヨネーズ 塩 こしょう</p>	<p>&lt;4人分&gt; 1/4ケ 1ケ 小1/2 大4 } 各少々</p>	<p>《作り方》 南瓜は乱切りにして柔らかく茹で、粗くつぶす。 卵は炒り卵にする。 玉葱は、みじん切りにし、布巾に包んで流水で軽くもみかたく絞る。 ~ を混ぜ、マヨネーズで和えて、塩、こしょうで味を調える。</p>
--	--	---



## えびとアボカドのクリームパスタ



<p>&lt;材料&gt;                  フェットチーネ                  小えび                  アボカド                  エリンギ                  玉葱                  バター                  小麦粉                  白ワイン                  牛乳                  塩                  こしょう</p>	<p>&lt;4人分&gt;                  240g                  200g                  1/2ケ                  1/2パック                  1/2ケ                  大4                  大2                  大4                  2カップ                  } 各少々</p>	<p>《作り方》                  小えびは背ワタを抜く。                  アボカドは皮を剥き、一口大に切り、レモン汁を振っておく。                  玉葱はさいの目に切る。                  エリンギは1cm角に切る。                  鍋にバターを溶かし、玉葱を炒める。しんなりしたら、エリンギ、小えびを加え、炒め合わせる。                  小麦粉を振り入れ、粉っぽさが無くなるまで手早く炒め、ワインを注いで煮詰める。少しずつ牛乳を加えて煮立ったら、塩、こしょうをふる。アボカドを加え、トロリとするまで弱火で煮詰める。                  たっぷりの湯でパスタを茹で、 のソースをかける。                  (又は和える)</p>
--	---	--

## 白桃のワインゼリー

<p>&lt;材料&gt;                  白桃(半割)                  { ワイン                  水                  砂糖                  粉ゼラチン</p> 	<p>&lt;4人分&gt;                  2切れ                  1 1/4 カップ                  1 カップ                  30g                  10g(2袋)</p>	<p>《作り方》                  粉ゼラチンは水50cc(分量外)に振り入れてふやかす。                  桃は、くし形に切ってから横半分にする。                  鍋にワイン、水、砂糖を入れ、砂糖が溶けるまで火にかける。火からおろし のゼラチンを加え、よく混ぜる。                  ゼラチンが完全に溶けたら、鍋底を氷水に当て、混ぜながら冷やす。少しトロミがついてきたら の桃を加え、型に流し入れ、冷蔵庫で冷やし固める。</p>
--	---	--