

No.32 (健康メニュー)

スパニッシュオムレツ、ブイヤベース、アボカドと豆腐のセルクル仕立てジェノベーゼソース、自家製パン

☆アピールポイント

アボカドと豆腐のセルクル仕立てはアボカドと豆腐をジェノベーゼで和えるつもりでしたが、アボカドが完熟していてとても美味しかったので、出来るだけ素材の味を活かしたいと思い塩コショウするだけでいただくことにしました。

ブイヤベースは有頭えびやムール貝などを入れても豪華な一品になります。今回は盛り付けなど少しだけクリスマスをイメージしてみました。



A : シンプルな材料でスパニッシュオムレツ (1人分で野菜 96g 塩 0.6g)

『材料 2人分』

- ◇ 卵 2個
- ◇ じゃがいも 1個 (120g)
- ◇ 玉ねぎ 1/4個 (50g)
- ◇ ベーコン 20g
- ◇ 枝豆 20g
- ◇ スプラウト 3g
- ◇ 塩 0.3g
- ◇ こしょう 少々

- ◇ オリーブ油 大さじ 2
- ◇ (好みにマヨネーズ、ケチャップ)

『作り方』

- 1) 玉ねぎは芯を取り除き、薄切りにする。じゃがいもは皮をむき棒状に切り、水にさらして水気を切る。ベーコンは 3 cm幅に切る。枝豆はゆでておく。
- 2) フライパンにオリーブ油の半量(大さじ 1)を入れて熱し、玉ねぎを入れてしんなりするまで炒める。ベーコン、じゃがいもを加えて 2 分ほど炒め、取り出して粗熱をとる。
- 3) ボウルに卵を割り入れ、塩、こしょうを加えて混ぜ、2)を加えて混ぜる。
- 4) フライパンに残りのオリーブ油(大さじ 1)を入れて中火で熱し、3)の卵液を流し入れ、ふちが固まるまで全体を大きくかき混ぜる。ふちが固まってきたらふたをして弱火で 7~8 分ほど焼く。
- 5) ふちをゴムベラで整え、フライパンよりも大きい皿をかぶせて裏返し、戻し入れる。ふたをせずに弱火で 3 分ほど焼く。
- 6) カットして器に盛り付け、ゆでた枝豆をちらし、スプラウトを添える。

B : ブイヤベース (1 人分で野菜 145g 塩 2.4g)

『材料 2 人分』

- ◇ 生だら(切身) 2切れ(200g)
- ◇ あさり(殻付き) 300g ※砂抜きしたもの
- ◇ ほたて 70g
- ◇ 玉ねぎ 1/2 個(100g)
- ◇ セロリ 40g
- ◇ にんにく 1片(10g)
- ◇ ブロッコリー 40g
- ◇ オリーブ油 大さじ 1

<A>

- トマト水煮 100g
- 白ワイン カップ 1/2
- スープ カップ 1/2
- (顆粒だしの素(洋風) 小さじ 1/2 を水または湯カップ 1/2 で溶く)
- ◇ 塩 0.5g
- ◇ こしょう 少々

『作り方』

- 1) たらに熱湯を回しかける。あしりはたっぷりの水に入れ、殻をこすり合わせてよく洗い、水ですすぐ。玉ねぎは縦に薄切り、セロリは筋を除いて薄切り、にんにくは横に薄切りにして芯を除く。ブロッコリーは小房に分けてゆでる。
- 2) フライパンにオリーブ油を熱し、にんにく、玉ねぎ、セロリを入れて弱めの中火で約 2 分間炒める。

- 3) 一旦火を止め、たら、あさり、ほたてをのせ、＜A＞を順に加える。再び中火にかけ、煮立ったら弱めの中火にし、ふたをして3～4分間煮る。味をみて塩、こしょうで整える。
- 4) 器に盛り付け、ゆでたブロッコリーを添える。

C:アボカドと豆腐のセルクル仕立てジェノベーゼソース(1人分で野菜70g 塩0.6g)

『材料 2人分』

- ◇ アボカド 1/2個 (80g)
- ◇ 豆腐 75g
- ◇ カニカマ 1本
- ◇ きゅうり 30g
- ◇ 塩 0.2g
- ◇ こしょう 少々
- ◇ ミニトマト 2個
- ◇ ジェノベーゼソース 適宜

『作り方』

- 1) アボカドは半分に切って皮を取り、塩水につける。キッチンペーパーで水気を拭き取り、さいの目に切る。カニカマと水切りした豆腐もさいの目に切る。
- 2) きゅうりは薄切り、ミニトマトはくし形に切る。
- 3) 1)を混ぜ、軽く塩、こしょうする。
- 4) 皿の上にセルクル(丸型)を置き、内側にきゅうりを貼り付けるように並べ、3)を詰めて型を外す。
- 5) 皿の余白をジェノベーゼソースとミニトマトでリース風に仕上げる。

D:ドライフルーツとナッツの自家製パン(バヌトン型)

『材料』

- ◇ 強力粉 300g
- ◇ 砂糖 15g
- ◇ 塩 6g
- ◇ イースト 6g
- ◇ 温水 30g
- ◇ 仕込み水 165g
- ◇ 油脂 24g
- ◇ レーズン、カレンズ、オレンジピール、ドライいちじく、くるみ、ウォールナッツ 各20g

『作り方』

- 1) 生地をこね一次発酵、ガス抜き、成型、仕上げ発酵し、焼成。