

<参考>

# 地中海料理例

# ニンジンのポタージュ(一人前)

玉ねぎ1/6個、人参1/2本、オリーブオイル大匙1/2、生米大匙1、豆乳100cc、水150cc、ローリエ1/2枚、コンソメ1/2個、オリーブオイル大匙1/2、塩少々

- ①玉ねぎ、人参は薄切りにして炒める。
- ②①に生米、水、ローリエ、コンソメを入れ、弱火で煮込む。  
★米は無洗米など洗米せずにそのまま炒めると、粘りが少なく作りやすい。
- ③人参が柔らかくなったら、ミキサーにかける。
- ④豆乳、オリーブオイルを加えてから、塩で味を調える。

★米が入ることで、とろみがつく(ポタージュ)ので、お好みで。

# トマトリゾット (一人前)

米50g、オリーブオイル10cc、玉ねぎ20g、  
しめじ10g、鶏肉25g、ブイヨン200cc、  
白ワイン小匙1杯、トマト缶30g、塩・コショウ少々



- ①玉ねぎはみじん切り、しめじは小房を半分に切り、鶏肉は小さめに切る。
  - ②玉ねぎ、しめじ、鶏肉をオリーブオイルで炒める。
  - ③米を加え、油が回り白くなるまで炒める。
  - ④熱いブイヨンを半量入れ、米を炊き始める。  
(米は焦げやすいので、鍋を振るなど焦げないように気を付ける)
  - ⑤トマト缶を入れて軽く混ぜ、煮詰める。
  - ⑥途中、焦げ付かないよう残りのブイヨンと白ワインを加え、15分炊く。
- ★皿に盛り付けたら、お好みでコショウ、オリーブオイルをさらにかける。

# トルティージャ(スペインオムレツ)

卵6個、じゃがいも1個、玉ねぎ中1/2個、  
にんにく1片、オリーブオイル3/4カップ、塩小匙3/4



①じゃがいもは3mmの輪切り、玉ねぎは粗みじん、ニンニクはみじん切りにする。★じゃがいもは水にさらさない。

②鍋に玉ねぎ、にんにく、オリーブオイルを入れ、温まったら、塩、じゃがいもを入れ、160℃の弱火で揚げ煮する。

★オイルには玉ねぎとニンニクを加えて風味をつけておくこと

③2-3分して、じゃがいもに火が通ったら、穴あき玉杓子でじゃがいも、玉ねぎ、にんにくを引き上げ、ほぐした卵液の中に入れる。

④フライパンに鍋のオリーブオイルを大匙3入れて熱し、③の卵液をいれ、周囲が固まったらかき混ぜてへりを中に折り込み、蓋をして中火で焼く。形が定まったら、オムレツを皿に滑らせ、反対側を焼く。

# トマトとモロヘイヤのサラダ(一人前)

クリームチーズ20g、トマト1/2個、アンチョビ0.5枚、  
モロヘイヤ40g、ビネガー・はちみつ・塩コショウ各々少々、  
オリーブオイル大匙1/2

- ①クリームチーズは1cmぐらいに切り、トマトも1cmサイコロ切り、モロヘイヤは茹でて刻み、アンチョビは食べやすい大きさに切る。
- ②ドレッシングは、ビネガー、はちみつ、塩コショウの材料をいれ、オリーブオイルと混ぜる。お好みでコショウやオリーブオイルの量を調整する。

★モロヘイヤの代わりにブロッコリーでも良い。

# サーモンときのこのこの豆乳煮(一人前)

豆乳200ml、玉ねぎ1/4個、しめじ1/2袋、  
ブロッコリー4房、サーモン2切れ、  
オリーブオイル小匙2～大匙1、白みそ小匙1、  
小麦粉大匙1、塩コショウ少々



- ①玉ねぎは薄切りし、しめじは小房に分ける。
  - ②サーモンは塩コショウを振り、小麦粉をまぶす。オーブンにシートを引き、サーモンの上からオリーブオイルをかけて焼く。
  - ③野菜はしんなりしたら、豆乳を入れ、混ぜながら弱火で煮る。溶いた白みそをいれ、最後にブロッコリーを加える。
- ★豆乳は加熱しすぎると膜が張るので注意。

# ムカサ(ギリシャ風ラザニア) (一人前)



じゃがいも3/4個、ナス3/4本、オリーブオイル適量、  
ヨーグルト50g、ニンニク1/4片、玉ねぎ1/8個、  
鶏ひき肉30g、トマト缶50g、コンソメ1/4個、  
塩コショウ少々、オレガノ・クローブ適量、チーズ適量、パセリ

- ①耐熱皿にオリーブオイルを塗る。
- ②じゃがいもは5mmに切り、茹でる。なすは5mmの厚さに切り、オリーブオイルをかけ、1分30秒電子レンジにかける。
- ③ヨーグルトは水気を切る。
- ④ニンニク、玉ねぎはみじん切りにし、オリーブオイルにニンニク、玉ねぎ、鶏ひき肉を入れ炒める。さらに水切りしたトマト缶、コンソメ、塩コショウ、オレガノ、クローブを入れ10分煮込む。
- ⑤①に②③④を二度重ね、チーズを散らし、200℃で15～20分焼く。<sup>7</sup>

# オリーブオイルのパウンドケーキ



オリーブオイル1/2カップ、黒砂糖100g、卵2個、  
塩小匙1/3、小麦粉1カップ、  
ベーキングパウダー小匙1/2、シナモン小匙1/2、  
刻みくるみ1/3カップ、ドライフルーツなど

- ①黒砂糖、卵、塩、オリーブオイルをボールにいれ、もったりするまでよく混ぜる。
  - ②小麦粉、ベーキングパウダー、シナモンをふるって①に混ぜ、くるみ、ドライフルーツなどを入れる(生地完成)。
  - ③オリーブオイル(分量外:適量)を塗り、小麦粉(分量外:適量)をふった型に、生地を流し、160℃で30分焼く。竹串に何もつかなければ焼き上がり。熱いうちに型から外して冷ます。
- ★オリーブオイルが入ることによって、コク、深みが出て美味しい。