

2月は“発酵食品”



<焼き大根と小松菜の味噌クリームペンネ パルメザンチーズの香り> (2人分)

ペンネ(ディチエコ) 120g
大根 1/4本
小松菜 2本
合わせみそ 大さじ1(すりきり)
生クリーム(動物性脂肪40%以上) 250cc
パルメザンチーズすりおろし 大さじ3
EX オリーブオイル 大さじ1.5
塩、黒胡椒 少々
白ワイン 40cc
茹で汁 少々
刻みベーコン 10g



【1】ペンネ&小松菜をゆでる

- ・鍋に湯を沸かし湯に対して1%の塩を入れ、袋表示時間で火を少し弱めてゆでる。
- ・小松菜は洗って軸の部分を取りペンネの大きさに位に切り、ペンネが茹であがる5分前に加えて一緒に茹でる。※その時茹で汁を1カップ取っておく。(後程ソースのばしにつかう)

【2】ソース作り

- ・大根は1cmの角切りする。
- ・フライパンを強火にかけ温まったら油をひかずに大根を入れ、焼き色がつくまで火を調節しながら焼いていく。
- ・焼けたら弱火にし、EX オリーブオイルを少量残して全部入れ、刻んだベーコンを入れよく炒め、白ワインを入れアルコール分を飛ばす。

【3】ペンネとソースを混ぜ合わせる

- ・1に生クリームを加え、中弱火にしてひと煮立ちさせ、弱火にしてみそを加えパルメザンチーズを加え、黒胡椒そして軽く塩で味をつける。
- ・茹であがったペンネ・小松菜をフライパンに入れ、軽くながらなじませる。
その際、ソースがにつまったら煮詰まったら残しておいた茹で汁を加え調節する。

【4】もりつけ

- ・皿に盛りつけパルメザンチーズ、黒胡椒をかけ残しておいた EX オリーブオイルをかけて完成！

＜季節野菜のサラダ ヨーグルトと酒粕のイタリアンドレッシング添え＞(2人分)

■季節の野菜:なんでも OK！

大根(丸く薄くスライサーで輪切りにスライスしたもの) 10枚

茹でたブロッコリー、ロマネスコ 各1/3株

セロリ 30g

焼いたねぎ 1本

レタス 1/3玉

ルッコラ 10g

ミニトマト 4個

リンゴ 1/4個

EX オリーブオイル 少々

黒胡椒 少々

■ドレッシング

ディジョンマスタード 大さじ3

酒粕 大さじ1.5

ヨーグルト 大さじ3

塩 小さじ3

胡椒 少々

菜種オイル 250ml

EX オリーブオイル(イタリア産) 100ml

砂糖 小さじ2

米酢(白ワインビネガー、リンゴ酢でもよい) 100cc



【1】グリーンサラダを作る

- ・ブロッコリー、ロマネスコは食べやすい大きさに切り分け、一つまみの塩を入れた沸騰したお湯(中弱火)にいれ、5分茹でる。その後、氷水で冷ましザルにあげる。
- ・ねぎは青い部分と根を取り半分に切り4等分(3cmくらい)にしグリルで焼き色がつくまで3分くらい焼いて皿に取っておく。

- ・レタスなどの葉物は食べやすい大きさにちぎり、水につけてパリッとさせておく。
- ・セロリは太い筋を包丁で取り斜め薄切りにしておく。
- ・大根はスライサーで輪切りスライス
- ・リンゴは芯を抜いて輪切りスライスし重ねて、マッチ棒位の千切りにする。
- ・葉物は水けをきり、セロリ、リンゴとともに混ぜ合わせておく。

【2】ドレッシングを作る

- ・ボールにマスタード、やわらかくした酒粕、ヨーグルト、砂糖、塩2つまみ、黒胡椒1つまみ、米酢を混ぜ、菜種油を糸を引くようにゆっくり加えながら泡立て器で混ぜていく。
※少しずつ加えることでマヨネーズのように乳化していく。
次に EX オリーブオイルも同じように入れる。
- ・乳化したら、塩を入れ、さらに混ぜる。

POINT: ボールを固定するときは、タオルをねじりドーナツ状においてボールをのせると安定します！

【3】盛り付け

- ・サラダを入れたボールに適量のドレッシングを掛けて、さっと混ぜ合わせる。
- ・盛り付け皿に、絵を描くように盛り付ける。
大根スライスを並べ周りに焼きねぎ、ブロッコリー、ロマネスコ、トマトを彩りよく並べドレッシングを軽くかけ、和えた葉物を真ん中に盛りつける。
仕上げに黒胡椒を掛けて完成！

* ドレッシングは、他の料理にもアレンジできます *

ドレッシングは蒸した魚、野菜などにかけてもよい。

* 保存期間 *

冷蔵庫で4~5日 OK！

[詳しいおさらいは、こちらの動画をご覧ください！](#)

