

よもぎのリゾット

(5～6人分)

材料

米（洗わないで使える米がベスト）	250g
たまねぎ（みじん切り）	1／2個
トマト（湯むきして5mm角に切る）	1個
白ワイン	1／2カップ
チキンブイヨン	5カップ弱
よもぎのソース	約大さじ2
バター	40g
塩・こしょう	適量
よもぎ	飾り用

作り方

- ① お鍋にバターを熱し、たまねぎを加え、弱火でしんなりするまで炒める。米を加え、さらに炒めて白ワインを注ぐ。
- ② 沸騰したらチキンブイオンを少し注いで、木ベラで混ぜ、水分がなくなったら、さらにチキンブイオンを足し、これを3～4回繰り返しながらチキンブイオンを足していく。
- ③ 米に少し芯が残って、ドロツとした状態になれば、よもぎのソース・トマトを加え、塩・こしょうで味を整え、よもぎを飾って仕上げる。

※ チキンブイオン（温めておく）は、必ず数回に分けて状態を見ながら足していくこと（出来上がりは15分を目安）

※ ドロツとした状態がベスト。リゾットはすぐ食べるのが美味しい食べ方なのです。冷たい場合はかたくなるので、そのときはチキンブイオンを注いで調整しましょう。

※ おじやはあまり混ぜない方がよいのですが、リゾットは、ほどよく混ぜながら仕上げた方が美味しくいただけます。

よもぎのソース

(6～7人分)

材料

よもぎ	35 g
パセリの葉	10 g
にんにく	10 g
(薄切りしてサラダオイルで揚げておく)	
粉チーズ	10 g
エクストラバージンオリーブオイル	70～80 c c
レモン汁	1 / 4 個
松の実	20 g
塩・こしょう	適量

作り方

- ① 松の実はオーブンで軽くはしばみ色に焼いておく。よもぎ・パセリは葉のみ使用する。
- ② フードカッターにエクストラバージンオリーブオイル以外の材料を加え、ペースト状にする。エクストラバージンオリーブオイルを数回に分けて注ぐ。塩・こしょうで味の微調整をして、レモン汁で色止めをして仕上げる。

※ 一日後の方が熟成しておいしくなります。

※ 変色しやすいので、空気に触れないように工夫しましょう。

コリアンダー

(4人分)

材料

鶏もも肉	400g
コリアンダー	3株
パン粉	大さじ4杯
ミックススパイス	小さじ1
カレー粉	小さじ1
塩・こしょう	少々
オリーブオイル	適量
赤唐辛子	少々

作り方

- ① 鶏もも肉は一口大に切る。コリアンダーは、3～4cmに切っておく。
- ② パン粉にミックススパイス、カレー粉、塩・こしょうを混ぜ合わせて衣を作る。(ビニール袋で)
- ③ 鶏肉に衣をつけて、手でたたくようにつけるとしっかり衣がつく。
- ④ フライパンにたっぷりのオリーブオイルと赤唐辛子を入れて熱し、鶏肉をこんがり揚げ焼く。最後にコリアンダーを入れる(少々を飾り用にとっておく)
- ⑤ 皿に盛り、飾り用にコリアンダーをのせる。

※ スパイシーチキンにピッタリのソースは、しょうゆ(大さじ1)、酢(大さじ1)、ゴマ油(大さじ3)、赤唐辛子(1本)、コリアンダー(適宜)を混ぜて作ります。

シーフードの香草サラダ

(4人分)

材料

えび (殻つき)	8尾	香草ドレッシング
いか	1ぱい	A
夏みかん	1個	タイム 少々
たまねぎ	1 / 2個	マスタード 小さじ1 / 2
エンダイブ	1株	レモン汁 大さじ2
飾り用バジル	少々	塩 小さじ1 / 3
タイム	少々	こしょう 少々
塩	適量	サラダ油 1 / 4カップ

作り方

- ① えびは背わたを取り、塩ゆでにし、冷水で冷ます。
- ② いかは薄皮をむいて輪切りにし、さっとゆで、冷水で冷ます。
- ③ 夏みかんは袋をはずし大きめにほぐし、たまねぎは薄切りにし、塩少々をふって水にさらし、絞ります。
- ④ 香草ドレッシングを作ります。ボウルにみじん切りにしたタイムを入れ、マスタード、レモン汁、塩、こしょうを加えて、泡立て器で混ぜ、サラダ油を少量ずつを加えながらよくかき混ぜます。
- ⑤ 洗って水けをきったエンダイブを器に敷き、①、②、③の材料を盛りつけ、バジルとタイムを飾ります。別器に④のドレッシングを入れ、添えて供します。そして、冷蔵庫で冷やしてきます。

※ レモン汁のかわりにハーブビネガーを使うのもよい香りが引き立ちます。

ローズマリー風味の パーティーナッツ

(4人分)

材料

ミックスナッツ	2カップ
荒砂糖	1/2カップ
塩	小さじ1
ペッパー	小さじ1/4
バター	大さじ1
ローズマリー	3枝 (みじん切りで大さじ2程度)

作り方

- ① ローズマリーは細かくみじん切りにしておく。
- ② 材料をフライパンに入れ中火で熱しながらからませる。