

砂ずりのコンフィ

材料) 作りやすい分量

砂ずり200g

塩小さじ1/2

にんにく1かけ

白ネギの根っこや青い部分、ローズマリーやローリエなどお好みのハーブや薬味など適量

油適量：米油、サラダ油、太白ごま油、オリーブ油などお好みの物



作り方)

1. 砂ずりの下処理をする。銀皮の部分を包丁を使って少しずつ薄く削ぐ。
2. 塩をまぶして30分ほど置いて馴染ませる。
3. 水気をきっちりと拭き取り、フライパンや琺瑯の容器などに入れ、にんにくを皮付きのまま包丁の面などでつぶして加える。あれば青みのものやハーブを入れる。
4. ひたひたからかぶる程度の油を注ぎ、弱火にかける。ゆっくり時間をかけながら温めていく。
5. しゅわしゅわと音がしてきたらそこから1時間～加熱していく。途中、にんにくやハーブが焦げそうであれば火が強い証拠です。これ以上弱火にできない場合は鍋底に金網を引いたり、たまに火を止めたりしながら優しく加熱していく。
6. 竹串などで刺してみて、手応えがなく、すっと通るようであれば完成。火を止めて、油の中で保存する。冷めたら保存容器に油ごと入れる。油に砂ずりがきっちりと被っていることで保存が可能。油が少なければ、かぶる程度の油を新たに注ぐと良い。

冷蔵庫で2週間保存可能。

なすのマリネ

材料)

なす 2本

塩 小さじ 1

油：米油やオリーブオイルなど 大さじ 2

カルダモンホール 1個

クミン 小さじ 1

レモン汁 大さじ 1～2

砂糖 ひとつまみ

胡椒 適量

ナッツ 適量（カシューナッツやアーモンドなど）

作り方)

1. なすはヘタを取り、斜め1cm～1.5cmほどの厚さに切り、塩をなじませ、20-30分ほど置いておく。
2. にんにくを包丁の面で上から潰し、フライパンに入れる。クミン、つぶしたカルダモン、油を入れて弱火にかける。
3. 香りが立ってきて細かい泡がにんにくから出てきたら、オイルごとボウルなどに入れる。フライパンは洗わずコンロに移す。
4. 1の表面の水気を吸い取り、フライパンに並べてじっくり両面火を通す。
5. 火にかけている間にマリネ液を作る。ボウルに溜まったオイルに対して半量ほどのレモン汁を絞り入れる。（お好みで加減してください。）よく混ぜて乳化させる。味を見て足りなければお塩（分量外）、砂糖、胡椒を足す。
にんにくは取り除いても良い。
6. なすの火が通ったものから5に入れてよく絡める。粗く切ったナッツを加え、ざっくりと混ぜ、お皿に盛り付ける。お好みで青みのもの（ミントやバジル、ディル、青ネギ、しそなどお好みのもの）を飾る。

カボチャニョッキ

材料) 2人分

かぼちゃ正味350gほど

水150ccほど

塩ひとつまみ〜

小麦粉 約100g (薄力粉、強力粉、どちらでも可)

オリーブオイル大さじ2

にんにくスライス2-3枚ほど

生クリーム30パーセントほど100cc (牛乳でも手軽であっさりして良い)

チーズ30g ブルーチーズやモッツァレラなどお好みのもの

(もしくはレモン果汁大さじ1〜)

白ワイン大さじ1

作り方)

1. かぼちゃの下処理をする。種、ワタを取り除き、包丁で皮の部分を削ぎ、火の通りやすい大きさに切り、フライパンに入れ、水を150ccほど注いで蓋をし、火をかけ、蒸気を立たせ、12〜13分を目安に蒸し煮する。
2. 竹串を刺してすっと通ったらいらぬ水気を捨てる。弱火で表面の水分や鍋底の水気を飛ばす。マッシャーなどを使って潰しながら、引き続きいらぬ水気を飛ばす。べちゃついているといくら小麦粉を入れてもまとまらないのでしっかりと水気を飛ばすのが一番のポイントです。
3. ボウルに移し、粗熱が取れたら塩ひとつまみ〜を加え、小麦粉を2〜3回に分けて入れ、ゴムベラなどを使って混ぜる。こねるというより、馴染ませる気持ちで。
4. 半分に切り分け、打ち粉をして棒状にし、一口大にカットする。90度回転させると、すべて同じ大きさに切り分けることができます。
5. 手で丸め、たっぷりの熱湯で茹でる。しばらくすると浮いてくるので、そこから更に1分ほど煮てザルにあげる。
6. フライパンにオリーブオイル、にんにくを入れて火にかける。いい香りがしてきたら生クリームを100ccほど注ぎ、お好みのチーズをほぐし入れ、白ワインを注ぐ。ふつふつとしてきて大体チーズが溶けてとろりとしてきたら、5を半量、お好みで全量入れ、絡めて胡椒を振り、火を止める。
7. お皿にソースごと盛り付ける。

イカの網焼き フレッシュトマトのソース

材料) 2人分

イカ (ケンサキやアオリイカなどお好みのもの) 1杯

玉ねぎ1/4個

にんにく 1かけ

アンチョビ 1枚

トマト中 1個

塩適量

胡椒適量

鷹の爪適量

オリーブオイル大さじ 1

パクチー、イタリアンパセリ、セロリの葉などお好みのもの適量

作り方)

1. 玉ねぎは薄切りにし、水にさらして辛味を取る。
2. にんにくは半分に切り、切り口をボウルの面にこすりつけ、香りだけに移す。アンチョビを細かく刻み、ボウルに入れ、軽く混ぜてにんにくの香りとアンチョビを馴染ませる。
3. トマトはヘタを取り5mm~1cmほどの角切りにし2、に入れて混ぜる。味を見て好みで塩を加え、胡椒を振り、鷹の爪を刻んで加え、オリーブオイルを注いでよく混ぜ、冷蔵庫でキリッと冷やす。
4. イカの下処理をする。流水でイカをよく洗い、胴体とげそを外す。骨を抜き、胴体の中をよく洗う。耳を外すと薄皮もめくれるので、胴体全体の薄皮をめくる。耳の部分もめくる。内臓やワタを流水で洗い流しながら取り去る。目の上を包丁で切り落とし、さらに内臓などを取り去る。目の部分に包丁を突き刺し、指で目を取る。口も取り、げそを食べやすい大きさに切り分ける。この状態で水気をしっかり吸い取れば、冷凍できます。
5. イカを加熱する。魚焼きグリルや網などを使い、さっと加熱する。ホイルなどの上で焼くと汁気も落ちずにうまく焼ける。または切り分けておいて熱湯で湯引きや、オリーブオイル大さじ 1 を注いだフライパンで軽く炒めるのも美味しい。
6. 食べやすい大きさに切り分けてお皿に盛り付け、3をたっぷりとかけ、1を乗せ、お好みの青みのものを飾る。