



アペリティフにあう

おつまみ 特集!



<サバの簡単誘惑一品>

サバの燻製は、とても美味しいのですが、市販の品はいつも少し塩辛いです。そこで、香草のパセリやシブレット、ネギ類を入れて塩味を柔らかくし、レモン汁を加えて、パンチを効かした一品に仕上げました。いつもそのまま食べていた燻製が、違った形で堪能できます。燻製は、コショウ付き、コショウなしといろいろな味をお試しください。



【材料】

サバの燻製半身
みじん切りのパセリ適量
レモン(青レモン)汁小さじ2杯
トースト1~2枚

【作り方】

1. サバの燻製の皮と骨を取り、細かく混ぜる。
2. パセリとレモン汁を加え、よく混ぜる。
3. グリルしたトーストにのせて、出来上がり。

サバイバル・フランス語
ビギナーオランダ語

サバの燻製
maquereau fumé / gerookte makreel

マスの燻製
truite fumé / gerookte forel

<鶏の胸肉>

手ごろな値段で、日本料理にもよく使う鶏の胸肉。買い過ぎてしまったり、レパートリーがなくなっていないですか。そんなとき、しょう油を加えて和風クリーム仕立てにした簡単なおつまみを作ってみましょう。あつという間にできる、美味しい一品です。お子様にも大人になった気分で、おつまみを楽しんでもらいましょう。



【材料】

鶏の胸肉5cm角2枚
生クリーム10cc
オレガノ少々
粗みじん切りのミントの葉3~4枚
レモン汁小さじ1杯
スライスパン1~2枚
塩・コショウ適量
しょう油小さじ2杯
オリーブ油
トースト1~2枚

【作り方】

1. 鶏肉に塩・コショウをして、フライパンにオリーブ油を入れて焼く。仕上がりにオレガノを少々振り掛け、生クリームを入れてしばらく煮る。
2. 鶏肉を細かく切り、ミントの葉と残った生クリームソース、レモン汁、しょう油を加え、味を調える。
3. グリルしたトーストにのせて、出来上がり。

<マスの燻製>

意外にいい味を出しているマスの燻製もおつまみにしてみました。簡単にパセリとレモン汁と一緒に混ぜて、トーストしたパンにのせるだけでも美味しい一品になりますが、もう一段工夫して、簡単に準備できるおつまみです。魚嫌いのお子様でも、ちょっと趣向を変えて食卓にのせると、興味を示してくれます。パンをクッキー型などで、いろいろな形に切っても楽しいです。



【材料】

マスの燻製半身
みじん切りのワケギの葉適量
マヨネーズ小さじ2杯
レモン汁小さじ1杯
トースト1~2枚

【作り方】

1. マスの小骨を取りながら、細かくする。
2. ワケギの葉とマヨネーズ、レモン汁を入れて、よく混ぜる。
3. グリルしたトーストにのせて、出来上がり。
好みで塩・コショウを加えて、味を調える。市販の燻製は、塩辛いので、塩は控えめに。

分葱(ワケギ ciboule / stengelui)
青ネギの代わりに
香草として味噌汁
や冷奴に入ると
美味しいです。

