



きのこを使った料理



ニース風ブルーロットのマリネ(4人分)
Pleurote marinées à la niçoise

ブルーロット	400g	にんにく	1かけ
オリーブ油	½c	パセリ	大2
レモン	2個	タイム	少々
小さな玉ねぎ	1個	塩・こしょう	

1. ブルーロットの汚れを取り、細切りにする。
2. ガラスのボールに(金属以外の容器)玉ねぎとパセリのみじん切り、オリーブ油、レモン汁、塩、こしょう、1のブルーロットを入れ一晩漬け込む。
3. 翌日、鍋に2を移し火にかけ、弱火で15分煮る。
4. 3を冷まし、よく冷やしていただく。パセリをかける。

きのこクリーム(4人分)
Champignons à la crème

ジロール	300g	にんにく	1かけ
ムスロン	300g	シブレット	1束
シャンピニオン	300g	塩・こしょう	
生クリーム	50cc		

1. きのこ類は根元を切り、汚れを取る。大きいシャンピニオンは二つに切る。
2. 鍋に生クリームを入れ火にかけ、中火で温める。
3. 2を弱火にし、フォークにさしたにんにくを入れ、とろみがつくまで5分位煮る。
4. きのこ類とシブレットのみじん切りを3に入れる。にんにくを取り出し、そっと混ぜる。塩、こしょうする。
5. 3分位そのまま温めればでき上がり。煮すぎないように注意する。

* オードブルとしてトーストを添えてもよいし魚・肉のグリルのソースにも使えます。

しっかり食べた後にはサッパリしたデザートを
みかんババロア *bavarois aux mandarines*

牛乳 250cc 砂糖 60g 卵黄 3個分
生クリーム 200cc ゼラチン 7g
みかん缶詰 1缶 レモン汁 半個分

1. ゼラチンを3~5倍の水に入れふやかす。
2. みかんをミキサーにかける。又はフォークなどでつぶす。(汁は使いません)
3. 牛乳を温め、砂糖、1のゼラチンをとかす。(沸騰させないこと。)
4. 2をさまし、卵黄を入れる。茶漉しで一度こす。
5. 生クリームをとろりとするまで(六分立て)泡立て、4の牛乳を少しづつ入れる。
6. 2のみかん、レモン汁を入れ、よく混ぜる。
7. 内側を水でぬらした型に6を流し、冷蔵庫で冷やし固める。

アドバイス: ゼラチン入りの牛乳と、泡立てた生クリームのとろみが、同じくらいおきに混ぜると、失敗しません。みかんのかわりに、いちご、ももなどでも試してみてもいい?

チョコレートムース(3人分)
mousse au chocolat



上記ババロアで使い残した卵白を使って作るとても簡単なデザートです。もうひとがんばりして作ってみましょう。

卵白 3個分 ブラックチョコレート 100g

1. 卵白を角が立つまで、しっかり泡立てる。
2. チョコレートをこまかくくだく。(一口サイズ)なべに50ccの水をはり、チョコレートを入れ、とろ火でとく。
3. 1の卵白と、2のチョコレートを混ぜる。
4. ワイングラス等の型に入れ、冷蔵庫で冷やす。

アドバイス: 卵白をしっかり泡立てないと、チョコレートを入れた時に、泡がくずれてしまいます。