

## トマトとグレープフルーツのサラダ

## 【作り方】

- ① トマトを一口大に切る
- ② グレープフルーツの薄皮を剥き、半量は一  
口大に切り、残りは潰しておく
- ③ ②の材料と潰したグレープフルーツを混ぜ  
合わせ、大匙1の水でふやかしたゼラチン  
を電子レンジで10秒加熱して加え、冷蔵庫  
で冷やす
- ④ 一口大に切ったトマトとグレープフルーツ、  
③を和える
- ⑤ 皿に盛り、パセリを散らす

## 【材料】

トマト	大2個
グレープフルーツ	1個
○はちみつ	大匙1
○酢	大匙1
○塩	少々
粉ゼラチン	3g
パセリ	少々

たっぷりパセリといただく  
スペアリブ

【材料】	豚スペアリブ	8本
	マーマレードジャム	1瓶
	醤油	ジャムと同量
	サラダ油	大匙1
	ニンニク	2片
	パセリ	たっぷり

## 【作り方】

- ① ニンニクは半分に切り芯を取って包丁の腹で潰す
- ② フライパンにサラダ油とニンニクを入れて熱し、香りが出てきたら肉を入れ、すべての面に薄っすらと焦げ目がつくように焼く
- ③ ひたひたの水を加えて強火で煮、沸騰したら灰汁を取る
- ④ ジャムと醤油を加えて、時々上下を返しながらかき汁が1/3程になるまで中火で煮る

## とうもろこしと枝豆のリゾット

## 【材料】

とうもろこし	1本
枝豆	200g
玉ねぎ	½個
米	1.5合
バター	10g
コンソメ	大匙1
水	700ml
パルメザンチーズ	大匙2
ブラックペッパー	少々

## 【作り方】

- ① 枝豆は茹でて豆をさやから出し、とうもろこしは実をそぎ落としておく
- ② 鍋に水とコンソメ、とうもろこしの芯(パセリの茎等もあれば)を入れて沸騰させる
- ③ フライパンにバターを溶かし、みじん切りにした玉ねぎを弱火でじっくり炒める
- ④ 米を加え透き通ってくるまで炒める
- ⑤ ②のスープを半分加えて蓋をして中火で煮る
- ⑥ とうもろこしと枝豆を加え残りのスープを少しずつ加えて米の固さを調節する
- ⑦ パルメザンチーズを加えてさっと混ぜる

## ほうれん草のブランマンジェ

【材料】	ほうれん草ペースト	大匙2
	牛乳	300ml
	生クリーム	100ml
	砂糖	大匙3
	粉ゼラチン	7g
	ミント(飾り)	適量

## 【作り方】

- ※ ほうれん草は茹でて水気を絞り、ブレンダー等でペースト状にする
- ※ 粉ゼラチンを大匙2の水でふやかしておく
- ① 牛乳、生クリーム、砂糖を鍋に入れ、砂糖が溶けるまで火にかける
  - ② ふやかしておいたゼラチンを加えダマにならないように溶かす
  - ③ ②の液の2/3をボールに移し、ほうれん草ペーストを混ぜる
  - ④ 粗熱が取れたらほうれん草入りの液を器に流し込んで冷蔵庫で固める
  - ⑤ ④が固まったら、とっておいた1/3の液を上から流し込み冷蔵庫で固める