



河津町農業経営振興会 オリーブオイル料理教室

2018年1月19日(金) 講師:MAKO先生
主催:河津町農業経営振興会
協賛:伊豆急ホールディングス株式会社



キューブ野菜のジンジャースープ

■材料 (4人分)

人参	1/2本	ブイヨンキューブ	1個
大根	10センチ	塩	適宜
ベーコン	2枚	コショウ	適宜
炒め用オリーブオイル	大さじ1	生姜(皮ごとすりおろして)	40g
パセリの軸	ブーケガルニ	仕上げ用オリーブオイル	小さじ2
月桂樹の葉		パセリのみじん切り	適宜

■作り方

- 野菜は全て7mmのキューブ状にカットする。ベーコンも小さな色紙切りにする。②オリーブオイルで①をよく炒めて水をかぶる程度に加え、ブーケガルニとブイヨンを加えて野菜が完全に柔らかくなるまでじっくり煮る。
- 水分を人数に合わせて足し、再び温めて塩コショウで味を整えたら生姜汁を絞り込む。
- 器に盛り付けてみじん切りのパセリを散らし、オリーブオイルを垂らして完成。

みかんと白菜のサラダわさびドレッシング添え

■材料 (4人分)

"みかん (皮も一部微塵切りにしてトッピング)"	2個	わさびドレッシング	
白菜	2枚	みかん果汁	1個分
きゅうり	1本	オリーブオイル	大さじ4
春菊	3枝	醤油	大さじ1
カッターチーズ	50g	わさび(すりおろして)	適宜
アーモンド	20粒		

■作り方

- 野菜は食べやすくカットして盛り付ける。みかんは皮を剥き総を2つに切って盛り、カッターチーズとアーモンドは砕いて盛り付ける。
- ドレッシングは全てを混ぜてよく混ぜてでき上がり!

オリーブオイルの彩りライス

■材料 (4人分)

炊き上がったごはん	2合	ガーリックパウダー	小さじ1
オリーブオイル	大さじ2	コショウ	適宜
パセリのみじん切り	4枝分	醤油	小さじ2
ホールコーン	100g	フライドオニオン	山盛り大さじ2

■作り方

- ①全ての材料を混ぜるだけで完成!

チキンのハーフパン粉焼き、フレッシュトマトソース添え

■材料 (4人分)

鶏胸肉(300g程度のもの)	2枚	ハーフパン粉	
A 下味		ローズマリーのみじん切り	2枝分
おろしニンニク	小さじ1	パセリのみじん切り	2枝分
牛乳	大さじ1	パン粉	100g
オリーブオイル	大さじ1	パルメザンチーズ	大さじ2
塩	小さじ1/4	フレッシュトマトソース	
醤油	少々	ミニトマト	1P
B 衣		ケチャップ	大さじ6
溶き卵	1個分	パプリカパウダー	小さじ1
小麦粉	大さじ3強	ドライオレガノ	小さじ2
揚げ焼き用オリーブオイル	200ml	ガーリックパウダー	小さじ1
付け合わせ クレソン	4枝	ブラックペッパー	適宜
レモンの串切り	1/6を4つ	醤油	小さじ1/3
		オリーブオイル	大さじ2
		タバスコ	適宜

■作り方

- ① 胸肉は皮を外し1枚の胸肉を8枚程度に削ぎ切りにする。
- ② 胸肉をフォークでしっかり刺して繊維を広げ厚みを均一にする。
- ③ Aを混ぜたところに②を入れてしっかり揉み下味を入れながら常温に戻す。
- ④ Bを練り合わせてボンド状の硬いノリを作る。
- ⑤ ハーフパン粉の材料を合わせておく。
- ⑥ ソースを混ぜ合わせて作っておく。
- ⑦ ③に④を絡み付け、更に⑤をたっぷり付ける。
- ⑧ フライパンにオリーブオイルをたっぷり一面に広がるくらい入れ温める。
- ⑨ ⑦を両面こんがりの中火で揚げ焼きにする。
- ⑩ ⑨をお皿に盛りつけ、フレッシュトマトソースとレモンの串切りを添え、クレソン等のグリーンの野菜を彩りに添える。