

# 市場で学ぶ・作る・食べる やさい・くだもの料理教室

相河 一馬 先生

2014年8月7日(木)

## 1. いろいろ野菜のスペインオムレツ

### 【材料 6人分】

とうもろこし	2本
ズッキーニ	1/2本
パプリカ(赤)	1/2個
玉ネギ	1/2個
スライスベーコン	120g
卵	12個
無塩バター	10g
塩	適量
こしょう	適量
マヨネーズ	40g

### 【参考 1人分】

1/3本
10g
12g
10g
20g
2個
約1.7g
少々
少々
約6.7g

### 【作り方】

- 1、とうもろこしを包丁で実だけカットする。ズッキーニとパプリカはスライスする。
- 2、フライパンにバターを入れ、とうもろこし、玉ネギ、ズッキーニ、パプリカ、ベーコンを炒め軽く塩、こしょうする。
- 3、ボールに卵を割り入れ塩、こしょうしてよく攪拌し②のフライパンに流し入れよくかき混ぜる。
- 4、卵が半熟になったら皿をかぶせて、ひっくり返し焼けていない面が下側になっているのでスライドさせてフライパンに戻し蓋をして焼く。
- 5、6等分にカットして、マヨネーズをかけて完成。

# 市場で学ぶ・作る・食べる やさい・くだもの料理教室

相河 一馬 先生

2014年8月7日(木)

## 2. トマトと十勝マッシュのアヒージョ

### 【材料 6人分】

プチトマト 赤	12個
プチトマト 黄色	12個
ベーコン拍子切り	50g
十勝マッシュルーム(ブラウン)	6個
バジル	3枚
オリーブオイル (エクストラバージンオイル)	400cc
塩	1g
にんにく	2かけ
鷹の爪	1本
アンチョビペースト	4g
バケット	30枚 (1cm厚み)

### 【参考 1人分】

2個
2個
約8.5g
1個
1/2枚
約67cc
少々
1/3かけ
1/6本
約0.7g
5枚

※トマトはカットしないで使います。

### 【作り方】

- 1、にんにくはスライスし、トマトのへたを取る。マッシュルームは半分に切る。
- 2、鍋にオリーブオイル、塩、スライスしたにんにく、アンチョビペースト、鷹の爪を入れ弱火で温める。
- 3、にんにくに軽く色がついてきたら、マッシュルーム、ベーコン、トマトを鍋に入れる。
- 4、③に塩を入れバジルをちぎって入れる。
- 5、バケットを添えて完成

# 市場で学ぶ・作る・食べる やさい・くだもの料理教室

相河 一馬 先生

2014年8月7日(木)

## 3. フルーツのガスパチヨ

【材料 6人分】

【参考 1人分】

A	オレンジ	1個		1/6個
	グレープフルーツ ルビー	1個		1/6個
	グレープフルーツ ホワイト	1個		1/6個
B	桃	1個		1/6個
	キウイフルーツ	1個	(緑色)	1/6個
	ゴールドキウイフルーツ	1個	(黄色)	1/6個

### 【作り方】

- 1、Aのフルーツの皮をむき、実だけカットして鍋に入れ、房を絞リジュースも鍋に入れる。
- 2、軽く煮て適当に実が崩れたら火を止めて氷水に冷やす。
- 3、Bのフルーツの皮をむき、ダイスカットして器に盛りつける、冷えた①を流し入れ盛りつける。