

## チーズは便利

とりあえず  
チーズがあれば。

盛り合わせは  
見た目にも楽しい。



チーズだけで、  
話もお酒も  
ほどよくすすみます。

クラッカーやナッツ  
ドライフルーツなどを  
添えてもマル。

ひと手間加えるだけで  
目新しいおつまみにも  
なります。

### パンの出し方アイデア

#### 薄切りを1枚ずつ作るよりかんたん ガーリックバタートースト

**ガーリックバター**の材料 パンこみ全量で  
(フランスパン1本分) **875 kcal**  
にんにくのすりおろし 1片(10g)分  
バター 40g  
パセリ(みじん切り) 2枝



#### スティック状

パンは長さ $\frac{1}{2}$ ~ $\frac{1}{3}$ にし、それぞれ縦半分に切ります。ガーリックバターの材料を混ぜてパンに塗ります。オーブントースターや高温のオーブンで軽く焼きます。

#### じゃばら状

パンに切りこみを入れ、間にガーリックバターをざっと塗ります。約200°Cのオーブンでこげないように軽く焼きます(オーブントースターならアルミホイルに包む)。

#### 香り高いオリーブ油をふりかけて オリーブオイルがけパン

フランスパンを食べやすく切ります。オーブントースターやオーブンの皿にのせてオリーブ油(エクストラバージン)をざっとふりかけ、焼きます。



#### クリームチーズのおかじょうゆ

切るだけ  
**材料(4人分)** 1人分 88 kcal  
クリームチーズ 100g  
けずりかつお 少々  
万能ねぎ(小口切り) 1~2本  
しょうゆ 少々

1 チーズは1~2cm角に切ります。  
2 器に盛り、けずりかつおとねぎをのせます。しょうゆをたらして食べます。



#### トマトのクリームチーズ詰め

詰めるだけ  
**材料(4個分)** 1個分 45 kcal  
クリームチーズ 大さじ2  
トマト(直径約3cm) 4個  
オリーブ油・塩 各少々

1 トマトの両端を平らに切り、へたの反対側をベティナイフなどでくり抜きます。  
2 中にオリーブ油1~2滴と塩少々をふり、チーズを詰めます。トマトの切れ端をみじん切りにして飾ります。



#### オイル漬けドライトマトと チーズのつまみ

便利なオイル漬けにプラス  
**材料** 全量で 575 kcal  
モッツアレラチーズ 1個(約120g)  
<オイル漬けドライトマト>  
ドライトマト(説明はp.94) 40g  
ワインビネガーまたは酢 小さじ $\frac{1}{2}$   
オリーブ油 約カップ $\frac{1}{2}$   
にんにく(薄切り) 小1片  
赤とうがらし(種をとる) 1本  
乾燥オレガノ 小さじ $\frac{1}{3}$   
黒粒こしょう 小さじ1

1 (最初に、つまみやパスタに使うため)ドライトマトのオイル漬けを作ります)ドライトマトを湯に10分ほどひたしてもどし、軽くしぼります。約2cm角に切り、ワインビネガーをまぶします。  
2 びんなどにAを合わせてトマトを入れ、ひたるくらいのオリーブ油をそそぎます。翌日から食べられ、常温で4~5日もちます。  
3 チーズをひと口大に切り、2と混ぜます。



#### カマンベールの焼きチーズ

中はとろ〜り  
**材料(1個分)** 1個分 310 kcal  
カマンベールチーズ 1個  
こしょう 少々  
(好みで)ローズマリー  $\frac{1}{2}$ 枝

1 チーズの表面に十文字の切り目を入れ、アルミホイルにのせます。こしょうをふり、ローズマリーの葉を散らします。  
2 オーブントースターで約5分、中央から溶けたチーズがふつふつと出てくるまで加熱します。スプーンですくってパンなどにつけます。



#### プチチーズせんべい

電子レンジで  
**材料(約16個分)** 1個分 9 kcal  
プロセスチーズ 40g  
(好みで)こしょうまたはチリパウダー

1 チーズは、1cm角に切ります。  
2 4個ずつ作ります。皿にクッキングシートを敷き、チーズを間隔をあけて並べます。こしょうやチリパウダーを少々ふります。  
3 溶けてから少しふくらむまで、電子レンジで2分~2分30秒加熱します(ラップなし)。



## 牛肉のビール煮

煮こんでおけます \*持ち寄りOK!

材料(4~6人分) 1/6量で524 kcal

牛肩肉(かたまり)\*-----700g  
(塩小さじ1/3 しょう油少々)

サラダ油-----大さじ2

たまねぎ-----2個(400g)

バター-----20g

小麦粉-----大さじ1 1/2

A | ビール1缶(350ml) 水150ml

| スープの素小さじ1/2 ローリエ1枚

B | 塩・しょう油 各少々

<つけ合わせ>

黒パン-----100g

そら豆(さやなし生、または冷凍)200g

じゃがいも-----2個(300g)

揚げ油-----適量

塩・しょう油-----各少々

\*肩肉はコラーゲンが多いので、長く煮るとやわらかく煮えます。

### 献立例 & アドバイス

スモークサーモンのマリネ p.9 / 生野菜サラダ

つけ合わせもあるので、メイン料理だけで場もちがします。

さっぱりと生の野菜がほしいところ。ビールによく合う北ヨーロッパ風の献立です。

### 調理80分 前日作りおけます

#### 1 牛肉を焼きます。

1) 肉は5~6cm角大に切り、塩、しょう油をまぶす。たまねぎは薄切り。

2) 厚手の鍋にサラダ油を熱し、肉を2回に分けて焼く。全面に焼き色がついたら、とり出す(中は生でだいじょうぶ)。

#### 2 たまねぎをよくいためてから、煮こみます。

1) 肉を焼いた鍋にバターを加え、たまねぎを中火でいためる。薄茶色になるまで約10分、こげないようにいためる。

2) 小麦粉を加え、弱火で1~2分いためる。肉をもどし入れ、Aを加えて(a)強火にする。沸とうしたら弱火にし、ふたをずらしてのせ、アクをとりながら約1時間煮こむ。最後に味をみてBで調味する。

### 仕上げ調理20分

#### 3 つけ合わせを作ります。

そら豆はゆでて皮をむく(バターで軽くいためても)。じゃがいもは拍子木切りにし、水にさらして水気をよくふく。中温(160℃)の油で揚げてとり出し、高温(180℃)の油にもどしカリッとさせる。塩、しょう油をふる。

#### 4 盛りつけ。3とパンを添える。



a\_ビールひと缶たっぷり加えて煮ます。肉がやわらかくなります。



## チキンプロヴァンス

煮ておけます \*持ち寄りOK!

材料(4人分) 1人分 446 kcal

とり骨つきもも肉(ぶつ切り)

-----800g(8~10個)

(塩小さじ1 しょう油少々)

オリーブ油-----大さじ6

にんにく-----2個(約12片・120g)

ローズマリー-----1~2枝

A | タイム-----2~3枝

ローリエ-----大1枚(小なら2枚)

黒オリーブ(種抜き)-----12個

\*とり肉はなるべく大ぶりに切ったもののほうが豪華に見えます。

\*ローズマリーとタイムはぜひ生を使ってください。ローリエもしあれば生を。

### 献立例 & アドバイス

生野菜とティップ p.20 / 野菜のグリルアンチョビマリネ p.57 / パン

香草のおしゃれな感じが、もてなし料理にはもってこい。

シックな色合いなので、カラフルな野菜料理を合わせてはいかがでしょう。

### 調理50分 前日作りおけます

1 とり肉に下味をつけます。塩、しょう油をふって手でよくまぶし、10分ほどおく。

2 Aの下ごしらえをします。にんにく...1片ずつ分け、皮つきのまま使う。ローズマリー、タイム...半量は飾り用。残りは葉を枝からしごいてとる。

#### 3 焼いてから、蒸し煮にします。

1) 厚手の鍋にオリーブ油大さじ2を熱し、肉を焼く。

2) 全体に焼き色がついたら、Aを入れ、オリーブ油大さじ4を加える(a)。ふたをして弱火にし、約30分蒸し煮にする。

4 盛りつけ。残した枝つきハーブを飾る。にんにくと黒オリーブをつぶしながら食べる。



a\_オリーブ油のコーティングで肉のうま味が逃げずにふっくら煮えます。

\*持ち寄りOK!



豆サラダ  
>>> 作りおけます

材料(4人分) 1人分 183 kcal

水煮豆\* 200g  
 ロースハム 2枚  
 たまねぎ 1/4個(50g)  
 セロリ 1/4個(50g)  
 イタリアンパセリ 5枝  
 にんにく 1片(10g)

<ドレッシング>  
 レモン汁 大きじ1  
 ワインビネガー(白) 大きじ1  
 塩 小さじ1/3  
 こしょう 少々  
 オリーブ油 大きじ3

\*豆はお好みのものならなんでもかまいません。写真の豆は、ミックスビーンズ(レッドキドニー、ひよこ豆、大豆)と、乾燥レンズ豆をもどしてゆでたもの。レンズ豆は水に10分ほどつけてから、15分ほどゆでてやわらかくします。

調理10分 前日作りおけます

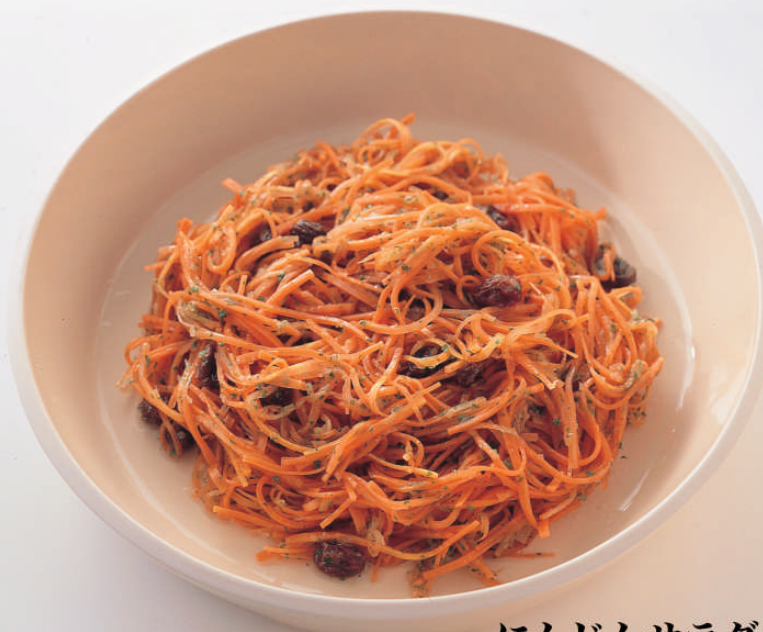
- 1 材料を切ります。たまねぎ…あらみじん切りにし、水にさらして水気をきる。セロリ、イタリアンパセリ…みじん切り。にんにく…すりおろす。ハム…1cmの角切り。
- 2 ドレッシングであえます。ドレッシングの材料を順によく混ぜ、Aを加える。豆とハムをあえ、1時間ほど冷蔵して味をなじませる。

おいしいおもてなし

60

ほっとひと息サブレ料理

\*持ち寄りOK!



にんじんサラダ  
>>> スライサーならかんたん

材料(4人分) 1人分 92 kcal

にんじん 1本(200g)  
 たまねぎ 1/4個(50g)  
 レーズン 20g  
 パセリのみじん切り 大きじ1

<ドレッシング>  
 ワインビネガー(白) 大きじ2  
 塩 小さじ1/2  
 こしょう 少々  
 サラダ油 大きじ2

調理20分 前日作りおけます

- 1 下ごしらえをします。レーズン…ぬるま湯につけてやわらかくし、水気をきる。にんじん…5~6cm長さのせん切りにするか、スライサーで切る。塩小さじ1/3(材料外)をふって10分ほどおき、水気をしぼる。たまねぎ…すりおろす。
- 2 ドレッシングで全部をあえます。1時間ほど冷蔵して味をなじませる。

おいしいおもてなし

61

ほっとひと息サブレ料理

材料(4人分) 1人分 64 kcal

キウイフルーツ 2個  
 (あればゴールドも)  
 グレープフルーツ 1個  
 きゅうり 1本  
 ハーブ\*のみじん切り 小さじ1

<ヨーグルトソース>  
 プレーンヨーグルト 50ml  
 レモン汁・はちみつ 各小さじ2

調理15分

- 1 野菜とフルーツを切ります。きゅうり…縞目に皮をむき、約2mm厚さの小口切り。塩小さじ1/4(材料外)をふって5分ほどおき、水気をしぼる。キウイ…皮をむいて、4~5mm厚さの輪切り。グレープフルーツ…1房ずつ実をとり出し、ペーパータオルにのせる。
- 2 直前にソースであえます。ボールにソースの材料を合わせ、水気が出やすいので、食べる直前に全部をあえる。あればハーブの枝(写真はタラゴン)を飾る。

\*ハーブはタラゴン、ディル、ミントなど個性的な香りのものが入ると味がしまります。好き嫌いがあるようなら省略しても。



フルーツサラダ  
>>> 年中あるフルーツで