

この本に出てくる パンの話

食パンやクロワッサンのおいしさはこの春初めており。そのほかにも、最近は粉や発酵法にこだわったフランスパンやカンパニーユ(田舎パン)といった、シンプルなパンも人気上昇中です。そんな中から、この特集に登場するパンを一挙紹介します。

1 フランスパン

小麦粉、塩、イースト、水など、パンの中でもっともシンプルな材料で作られます。形や大きさ、成形方法によって、「ベゲット」「バタール」「リュスティック」などと呼び名が変わります。

2 カンパニーユ

ライ麦や全粒粉をブレンドし、じっくりと発酵させた田舎風のパン。かむかむたびに噛のうみが広がります。サンドイッチやスープと合わせるのにおすすめ。

3 食パン

油麵やスキムミルクなどが入っているので、生地はきめ細かく、「口どけのよいパン」です。「角型食パン」と「山型食パン」の違いは、焼くときに型にふたをするかしないか。形ばかりが、食感も変わります。

4 ベーグル

ドーナツのような穴のあいた形が特徴。ゆでてから焼いたため、ちりと引きのある食感で、クリームチーズを合わせるのが定番です。ブルーベリー・シナモン・ズン入りなど、味のバリエーションも豊富。

5 クロワッサン

生地にバターをたっぷりと折りこんで作られたため、パイのように生地の層ができる、さくっとしています。

6 イングリッシュマフィン

型に入れて、しつとりとやわらかく焼きあげられています。横半分に切るか割って、断面を上にしてトーストすると裏面はカリカリ、中はもちもち。水分が多いため、あまり日もちはしません。

ライ麦100%のもの、ライ麦と小麦粉を混ぜたものがあります。ライ麦と小麦粉の割合はさまざまですが、初心者はライ麦の割合が少ないほうが食べやすいでしょう。酸味があるため、バターをたっぷりと塗つて食べるのがドイツ流。

おいしい 夏ランチ

パンと楽しむ



さつとすませたい、でもしっかり栄養もとりたい夏休みの昼ごはん。そんなときは市販のパンが役立ちます。サンドイッチやパンに合うおかずなど、楽しみが広がる、おいしいランチパンを紹介します。



7 Rye bread



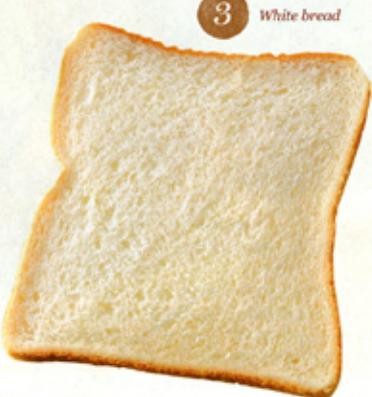
6 English muffin



4 Bagel



5 Croissant



3 White bread



2 Pain de campagne



1 French bread

材料(できあがり量350~400g):いか2はい(600~700g)、にんにく(薄切り)1片(10g)、赤とうがらし(半分に切って種を除く)1本、オリーブ油大さじ2、A(酢大さじ4、オリーブ油大さじ3、塩小さじ1、こしょう少々、ローリエ1枚)

1 いかをさばいて切る

いかは内臓をとり、皮をむく(下参照)。胴は1cm幅の輪切りにする。足は1~2本ずつ切り離し、長いものは半分に切る。



memo

するめいか、やりいかなど、匂のものでOK。味がしみやすいように、皮をむきます。

2 マリネ液を作る

保存容器にAを合わせておく。フライパンにオリーブ油大さじ2、にんにく、赤とうがらしを入れて弱火にかけ、にんにくが色づくまで加熱する。にんにくと赤とうがらしを取り出し、Aに加える。



memo

にんにくと赤とうがらしは、弱火で加熱して、炒める油に風味をつけます。

3 いかを炒めて漬ける

フライパンに残った油で、いかを弱火で炒める。3~4分炒め、いかの色が変わったら、熱いうちに2に漬ける。



memo

弱火で炒め、いかをやわらかく仕上げます。

いかのさばき方

①胴の中に指を入れ、内臓のついている部分をはずす。胴を押さえて足をひっぱり、内臓をひき抜く。胴の軟骨を除き、中を洗って水気をふく。



②エンペラ(三角の部分)のつけ根に切り目を入れる。



③切り目からひっぱり、エンペラと頭を離す。両方の皮をむく。



④足は目の下のところで内臓と切り離す。



⑤輪になっている足を切り開き、中心にあるかたいくちばし(丸い形)を除く。



⑥足の根元は切りとるが、指でしごきとる。

保存

保存方法

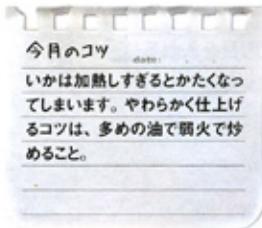
保存容器か保存袋に入れる。



保存期間

冷蔵庫で3~4日。

冷えた白ワインに
よく合います



今月のコツ

いかは加熱しすぎるとかたくなってしまいます。やわらかく仕上げるコツは、多めの油で弱火で炒めること。

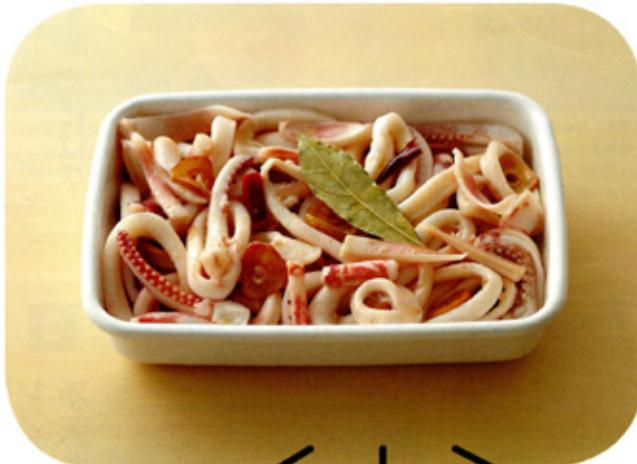
さまままメニューに変身する「おかずのタネ」と、そのアレンジ料理を紹介します。今日は「いかのマリネ」。下「これらが面倒ないかは、まとめてさばき、日もちがするマリネにしておくと便利です。いかは日にちがたってもやわらかく、そのまま食べたり、サラダなどに添えたり、使い方はいろいろ。マリネ液も味づけに使えます。

おかずのタネ

すぐに作れて、アレンジ自在。

Vol.17

いかのマリネ



こんな料理に
使えます!



いかとトマトのペンネ



いかとたまねぎのサラダ



いかときゅうりのさっと炒め



ココアクッキーのアイスと マンゴーのアイスと アイスジャスマインティー

よく冷やしたアイスは
暑い日に欠かせないおやつ。

おうちで作れば、体にもやさしく、

好きな味を、好きな量だけ食べられます。

ココアクッキーを混ぜこんだアイスは、

みんなが大好きな、あの味。

もうひとつは、マンゴーとクリームチーズで

トロピカルな風味にしてみました。

甘いアイスのあとには、

さっぱりしたアイスジャスマインティーを。

すっと汗がひいて、爽やかな気分に。



アイスジャスマインティーの
いれ方

材料
(ティースタッフ用の茶葉...)
ジャスマイン茶の茶葉...
熱湯...適量

1 必要に茶葉を入れ、熱湯を直
接そそぐ。約2分蒸らす。
2 ピッチャーに氷をたっぷりと
入れ、**1**を直接そそぐ。