

おいしい 夏ランチ



7 Rye bread

6 English muffin



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ご存知のとおり。そのほかにも、最近はお餅や発酵法にこだわったフランスパンやカンパニー(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ご紹介します。

1 フランスパン

小麦粉、塩、イースト、水など、パンの中であら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、「バゲット」「バタール」「リュスティック」などと呼ばれるが変わります。

2 カンパニー

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。かむたびに粉のうまみが広がります。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

油類やスキムミルクなどが入っているので、生焼けはきめ細かく、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。ゆでてから焼くため、もっちりとした引きのある食感で、クリームチーズを合わせるのが定番です。ブルーベリーやシナモンレーズン入りなど、味のバリエーションも豊富。

5 クロワッサン

生地にはバターをたっぷり折りこんで作るため、パイのように生地の層がで、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、しっとり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表面はカリカリ、中はもちもち。水分が多いため、あまり日もちしません。

7 ライ麦パン

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、初心者に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、バターをたっぷり塗って食べるのがおすすめです。

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ご紹介します。

4 Bagel



5 Croissant



3 White bread



2 Pain de campagne



1 French bread



作り方

材料(できあがり量 350~400g): いか2はい(600~700g)、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、旬のもので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、んにく、赤とうがらしを入れて弱火にかけ、んにくが色づくまで加熱する。んにくと赤とうがらしをとり出し、Aに加える。



memo

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、エンペラと胴を離す。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 足の吸盤は切りとるか、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う。やわらかく仕上げるとは、多めの油で弱火で炒めること。

さまざまな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しょう。
今月は「いかのマリネ」の下ごしらえが面倒ないかは、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。

冷蔵庫に
ストック
できる

すぐに作れて、アレンジ自在。

おかずのタネ

Vol.17
いかのマリネ



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 アイスジャスミンティー



アイスジャスミンティーの
いれ方

材料

ジャスミン茶の茶葉…

ティースプーン2杯 (5g)

熱湯…適量

1 急須に茶葉を入れ、熱湯を直
接そそぐ。約2分蒸らす。

2 ビッチャーに水をたっぷりと
入れ、1を直接そそぐ。



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。

甘いアイスのもとには、
さっぱりしたアイスジャスミンティーを。
すっと汗がひいて、爽やかな気分。

濃厚でクリーミー、
溶けないうちに
めしあがれ！

