

講師：ザビエ・フォレさん・嶋田ひとみさんご夫妻

<各メニュー6人分>

ポワレ・バスク風（チキン・バスク風）

材料:

- 鶏肉 900g (1人150g)
- 玉ねぎ 1.5個
- ピーマン（緑） 180g
- トマト缶 1.2缶
- 塩、こしょう（適量）
- 白ワイン 1.2杯
- ローリエ、タイム、パセリ、チリ（お好みで）
- チキンブロス（適量）
- オリーブオイル（適量）
- ニンニク 2片

1. ****鶏肉を焼く****: フライパンにオリーブオイルを熱し、鶏肉を皮目を下にして弱火で焼く。塩とこしょうで味付けする。皮がこんがり焼けたら裏返し、さらに5分ほど焼く。焼き上がったら鶏肉を取り出ししておく。
2. ****野菜を炒める****: 同じフライパンに必要な応じてオリーブオイルを足し、玉ねぎをじっくり炒めて柔らかくする。次にピーマンとニンニクを加え、さらに数分炒める。
3. ****デグレーズ****: フライパンに白ワインを注ぎ、底に残った旨味をこそげ取るように混ぜる。
4. ****鶏肉を戻す****: 鶏肉をフライパンに戻し、トマト缶、タイム、ローリエ、チリ、鶏ガラスープを加える。塩とこしょうで味を調える。
5. ****煮込む****: 弱火でじっくり煮込み、鶏肉がしっかりと火が通り、味が馴染むまで調理する。必要に応じて味を調える。
6. ****仕上げ****: 盛り付ける前に、刻んだパセリをふりかける。

ピュレ（マッシュポテト）

材料:

- ジャガイモ 900g
- バター 30g
- 牛乳 180ml
- 塩、こしょう（適量）
- ナツメグ（お好みで）
- ニンニク 1~2片
- ローリエ 1~2枚

1. ****ジャガイモを準備する****: ジャガイモを皮をむいて洗い、鍋に入れる。水を加え、ニンニク、塩、ローリエを一緒に入れる。
2. ****ジャガイモを茹でる****: 鍋を中火にかけ、ジャガイモが柔らかくフォークで簡単に刺せるようになるまで茹でる。
3. ****水を切る****: 茹で上がったからお湯を切る。
4. ****牛乳を温める****: 別の鍋で牛乳とバターを温め、バターを溶かす。
5. ****マッシュする****: ジャガイモに牛乳とバターの混合物を加え、滑らかになるまで潰す。塩、こしょう、ナツメグで味を調える。

キュウリとヨーグルトのサラダ

****材料****:

- キュウリ 4本
- ヨーグルト 大さじ6 (約90~120g)
- ニンニク 0.5片 (みじん切り)
- オリーブオイル (適量)
- 塩、こしょう (適量)
- レモン汁 (お好みで)
- 新鮮なハーブ (パセリまたはバジル)

1. ****キュウリを準備する****: キュウリを薄切りにする。
2. ****混ぜる****: ボウルにキュウリ、刻んだニンニク、ヨーグルト、レモン汁、塩、こしょうを加えて混ぜる。
3. ****仕上げ****: パセリやバジルなどの刻んだハーブをのせ、オリーブオイルをかける。

クレープ

****材料****:

- オイル 大さじ2
- 小麦粉 120g
- 卵 2.5個
- 牛乳 240ml
- 砂糖 (お好みで)
- 焼き用バター (適量)

1. ****生地を作る****: ボウルに小麦粉、卵、牛乳を入れ、滑らかになるまで混ぜる。油と砂糖 (使用する場合) を加え、さらに混ぜる。
2. ****クレープを焼く****: フライパンに少量のバターを熱し、生地を薄く流し入れる。両面がきつね色になるまで焼く。全てのクレープを同じように焼く。
3. ****仕上げ****: 食べる際は、フライパンでクレープを弱火で温め、バターと砂糖をのせて溶かし、シロップ状にする。