

recipe 1

鯛といんげんのソテー サラダ添え

パクチーレモンオイルと
にんにくえび塩をかけて

【分量：2人分】

- ・ にんにく 1かけ
- ・ 鯛の切り身 2切れ
- ・ いんげん 適量
- ・ サラダ野菜 適量
- ・ 「パクチーレモンオイル」「にんにくえび塩」* 適宜

【手順】

- ① 鯛は塩を振る。
- ② フライパンを強火で加熱し、30秒ほどしたらオリーブオイル大さじ1を加える。油ににんにく、オリーブオイル大さじ1を入れ、弱火にかける。香りがしっかりと立ったら火を強め、鯛を皮目からのせる。焼き色がつくまで触らず、皮目がかりっとしたらひっくりかえし、火が通るまで焼く。フライパンの隙間にいんげんも入れ、焼く。
- ③ お皿にサラダ野菜を盛り付け、鯛といんげんをのせ、お好みの調味料をかけてどうぞ。

■ 使用フライパン：〈パームキュラ〉フライパン 26cm オーク

recipe 2

きゅうりとしいたけのカレー

【分量：4人分】

- ・ きゅうり 3本 (400g程度)
- ・ しいたけ 4枚 (70~80g)
- ・ トマト 小さめ2個 (250g)
- ・ にんにく 1かけ
- ・ 「カレーのもと」* 1/2びん (60g強)
- ・ オリーブオイル 大さじ1
- ・ しょうゆ 大さじ1/2
- ・ 塩 2つまみ程度

【手順】

- ① きゅうりは1センチスライス、しいたけは5ミリのスライス、トマトは大きめの角切り、にんにくは薄切りにする。
- ② 鍋にオイルとにんにくを入れ、弱火にかける。にんにくの香りがたったら中火にしてきゅうりを炒める。きゅうりが鮮やかな色になったらしいたけを入れ、油がまわったらトマトを入れて、炒め煮にする。
- ③ きゅうり、トマトから水分がでたら「カレーのもと」*を入れて数分煮る。なじんだらしょうゆ、塩で味をととのえる。お好みで「おいしい唐辛子」*をかけてもおいしいです。

■ 使用鍋：〈WMF〉フュージョンテックミネラル ローキャセロール 20cm ベージュ

recipe 3

玉ねぎローストポーク

【分量：作りやすい量】

- ・ 豚肉ブロック (肩ロースまたはもも) 400g~500g
- ・ 「たまねぎドレッシング」* 50g
- ・ 玉ねぎ 大1個 (250g)
- ・ じゃがいも 中3個 (250g)
- ・ アスパラ 大2本
- ・ にんにく 1かけ
- ・ 白ワイン 大さじ2

【手順】

- ① 豚肉は表面の水分をふきとり、小さじ1弱の塩をもみこむ。バットに豚肉と「たまねぎドレッシング」*を入れ、15分以上マリネする。玉ねぎは放射状に6~8等分、じゃがいもは皮つきで半分、アスパラはガクのかたい皮をむいて、3~4等分に。いずれも大きめに切る。
- ② 鍋ににんにくとオリーブオイルを大さじ1入れて弱火にかけ、にんにくの香りがたったら火を強め、豚肉を加え全面を香ばしく焼き付ける。肉の周りにじゃがいも、たまねぎを敷き詰め、周りにアスパラを入れ、白ワイン大さじ2を加えて蓋をする。弱火で20分ほど加熱し、肉に竹串をさして透明な汁が出るようになったら、肉をマリネしたドレッシングを加え、中火にし、なじませたら火を止め、そのまま20分おく。
- ③ 肉をカットして、皿に盛り付ける。好みで「たまねぎドレッシング」*をかけてどうぞ。

■ 使用鍋：〈WMF〉フュージョンテックミネラル ローキャセロール 20cm ベージュ