

Recipe 1

日本語版

ミートローフ

Meat Loaf

いろいろな食材を中につめたチキン

(食材)

- 刻んだ小玉ねぎ 1個
- 刻んだ小さめの人参 1個
- 刻んだセロリ 1本
- パセリのみじん切り 小さじ1/2杯
- 黒コショウ 小さじ1/2杯
- 塩 小さじ1/2杯
- ドライセージ 小さじ1/2杯
- ドライタイム 小さじ1/2杯
- チキンスープ 1カップ
- バター (またはマーガリン) 1/4カップ
- パン粉 1カップ

作り方

1. フライパンで、バターを入れて玉ねぎ・セロリ・ニンジン柔らかくなるまで炒める。
2. パン粉以外の材料を入れてかき混ぜ、5分間ぐつぐつ煮る。
3. パン粉を加え、ふたをして火を止める。8~10分間ほど置く。

ミートローフ

(食材)

- 鶏ひき肉 600g
- 上記で作るチキンの詰め物 110g
- 卵 1個
- 牛乳 1/3カップ (40ml)
- ローズマリー 1本
- クローブ

作り方

1. オーブンを175℃に予熱する。
2. 鶏ひき肉と詰め物の中身と卵と牛乳を大きなボールで合わせる。表面がざらざらした液状になるので、ミートローフの型に流し込む。
3. 1時間オーブンで焼く

Recipe 2

日本語版

ラタトゥーユ

Rattatoile

材料

- 大きめの茄子 1個
- 中くらいのズッキーニ 1/2個
- 赤もしくは黄ピーマン 1個
- 大きめの完熟トマト 2個
- オリーブオイル 小さじ2.5杯
- 小ぶりのバジルの束 半分
- 中玉ねぎ 1/2個 (皮をむいて砕いたもの)
- ワインビネガー 小さじ2.5杯
- 砂糖 小さじ1/2杯

作り方

- 1, 茄子を縦半分に切る。まな板にのせ、更に縦半分に切ってから横に1.5cm角にする。
ズッキーニの端を落として、1.5cm幅に切る。ピーマンの皮をむき、茎を落とし、3つに切り分ける。全ての筋や皮を落とし、一口サイズにする。
- 2, トマトに十字に切り目をつけてから、耐熱ボールに入れ、上から熱湯をかける。20秒後湯を捨て、冷たい水に浸す。そして皮をむく。トマトを4等分し、スプーンで種を除く。そして、ざっくりと果肉をつぶす。
- 3, ソテー用のフライパンを中火にかけ、温まったところにオリーブオイル小さじ2を入れる。茄子が柔らかくなるまで約5分間、きつね色になるまで焦がし炒める。茄子を端に寄せ、オリーブオイルを小さじ1杯追加し、さらに約5分間ズッキーニの両面が黄金色になるまで焼く。同様にして、ピーマンも焼く。次の工程で更に熱を加えるので、この段階で野菜を焼きすぎないように注意する。
- 4, バジルの葉をちぎり端に入れる。玉ねぎを入れて約5分間焼く。ニンニクを加え更に1分間焼く。ビネガーと砂糖を混ぜ、トマトと半分のバジルにかけ入れる。野菜をフライパンに戻し、塩・胡椒を加え、5分間炒める。バジルと一緒に盛り付ける。

<アレンジ編>

もっと辛いのがお好みの場合には、地中海の香辛料ケーパーを小さじ1/2と、1/2カップの芯を除いた黒オリーブの実と細かく刻んだアンチョビを加える。オリジナルな1品を作りたい場合、グラタンはいかが？2切ほどのパンのかけらと一つかみのパルメザンチーズを振りかける。オリーブオイルをまんべんなく回しかけ、黄金色になるまで焼く。さらにお好みで、種を除き適度に細かくしたチリとガーリックを隠し味として加える。

Recipe 3

日本語版

パンプキンチーズケーキ

Pumpkin Cheesecake

(食材)

- 砕いたショウガ入りクッキー 90g
- 細かくしたピーカン 1/4 カップ
- 溶かしたバター 40g
- 柔らかくしたクリームチーズ 220g
- 上白糖 75g
- バニラエッセンス 小さじ1杯
- 卵 2個
- パンプキンの缶詰 1/2 カップ
- シナモンの粉 小さじ3/4杯
- ナツメグの粉 小さじ1/4杯
- パンプキンパイのスパイス 小さじ1/2杯

作り方

1. オーブンを 175℃に余熱しておく。中くらいのボールに、砕いたショウガクッキーとピーカンとバターを一緒に混ぜる。22.5cm のスプリング型の鍋の底 2.5cm に押し固めて敷きつめる。パイの皮を 10 分焼いて冷ます。
2. 中ぐらいのボールで、クリームチーズと砂糖 1/2 カップとバニラエッセンスを滑らかになるまで混ぜ合わせる。卵を加えよく混ぜる。1 カップを別にとり分けておく。1/4 カップの砂糖とパンプキンとシナモンとナツメグを残りの混ぜたものに入れ合わせる。
3. パイ生地の上にパンプキン風味のバターを広げる。山もりのスプーンで普通のバターを上からかける。ナイフでマーブル状に混ぜる。
4. 余熱したオーブンで55分間、膨らんでくるまで焼く。ナイフで縁に卵を塗る。型からはがす前に冷ましておく。食べる前に冷蔵庫で少なくとも 4 時間寝かせる。