

# ～クリスマス料理に挑戦!!～

- 1、チキンのチリトマトソース煮
- 2、スパゲッティ・ジェノベーゼ
- 3、魚のカルパッチョ

## チキンのチリトマトソース煮

### 【材料/6名分】

A	鶏足	6本
	塩・コショウ	各適量
	小麦粉・サラダ油	各適量
B	ニンニク	1かけ
	玉ねぎ	1個
	カットトマト	1. 5カップ
	トマトケチャップ	1/2カップ
	水	2カップ
	コンソメ	1個
	レッドペッパー	少々
	塩・コショウ	各少々
	溶き辛子	大さじ1
C	ジャガイモ	2個
	生クリーム	1/3カップ
	ガーリック	少々
	塩・コショウ	各少々
	クレソン	6本

### 【作り方】

- ① 鶏足は骨にそって切込みを入れて関節の所で半分に切り塩、コショウを振り下味を付ける。  
薄く小麦粉をまぶし、サラダ油をなじませたフライパンで軽く焼きます。
- ② 玉ねぎ、ニンニクはみじん切り
- ③ フライパンにサラダ油を入れ火にかけ、②を炒め、水・コンソメキューブ・カットトマト・トマトケチャップを入れる。  
沸騰したら①の鶏足を入れて煮る。
- ④ ジャガイモは皮をむき手頃な大きさに切り茹で、生クリームと混ぜ合わせて、塩・コショウ・ガーリックパウダーで調味する。
- ⑤ ③の鶏足を取り出し皿に盛り、残りの煮汁にレッドペッパー・塩・コショウを入れて味を調える。  
火を止めて溶き辛子をつなぎします。
- ⑥ 鶏足に⑤をかけ④・クレソンを付け合せます。

# スパゲッティ・ジェノベーゼ

## 【材料/6名分】

A	スパゲッティ	360g
	塩・コショウ	少々
	パルミジャーノ	大さじ2
	レッドペッパー	少々

B	バジル	3本
	パセリ	1本
	ほうれん草	3株
	松の実	大さじ2
	スライスアーモンド	大さじ2
	ニンニク	1かけ
	オリーブ油	1/3カップ
	塩・コショウ	各少々

## 【作り方】

- ① バジル、ほうれん草、パセリの葉を摘み B の材料と共にミキサーにかける。
- ② たっぷりのお湯を沸かして塩を入れ、スパゲッティを茹でます。
- ③ ②が茹で上がればザルに上げて水気を切り、①をからめて味を調べ、すりおろしたパルミジャーノチーズ、レッドペッパーを
- ③ 混ぜ合わせて器に盛ります。

# 魚のカルパッチョ

## 【材料/6名分】

A	マグロなど	300g
	ニンニク	1/2かけ
	塩・コショウ	各少々
	オリーブ油	適量

B	イタリアンレタス	適量
---	----------	----

C	トマト	1個
	サニーレタス	2枚
	セロリ	1/2本
	玉ねぎ	1/2個

## 【作り方】

- ① サワラは薄くそぎ切りにしてニンニクの切り口をすりこんだ皿に並べて、塩・コショウ・オリーブ油を振りかけます。  
(魚は軽く冷凍して固めると切りやすくなります!!)
- ② セロリはピーラーで薄くそぎ切りにし、玉ねぎは薄切りにし、サニーレタスは手でちぎって共に水にさらします。
- ③ トマトはお湯に潜らせて皮をむき、種を取り除いてあられ切りにします。
- ④ ①の魚にトマトを散らし、中央に②を盛り、イタリアンレタスをかける。