



夕食

Dinner

Seasoning and Side Dish

タレやソースでプラスもう一品！

保存調味料とおかず

オリーブオイルをベースにした作り置き調味料があれば、急なお客様や冷蔵庫の食材が乏しい時でもささっとごちそうが作れるので便利です。和えたり、添えたり、上からかけたり、いろいろな食べ方を工夫してみましょう。

64

酢みそ
オリーブオイル

材料(2人分)
白みそ
米酢
オリーブオイル
練りがらし

大さじ2
大さじ1
大さじ1
適宜

つくりかた

- ①全ての材料を混ぜる。練りがらしはお好みで。

鶏ささみサラダ

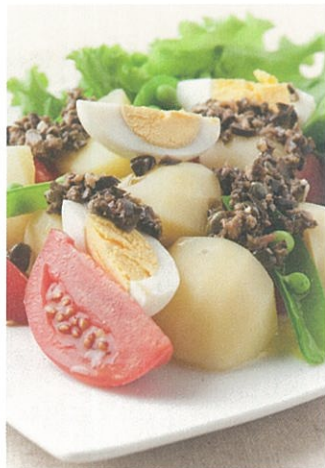
65

材料(2人分)
鶏ささみ肉
キュウリ
酒
塩

2本
1本
小さじ1
少々

つくりかた

- ①鶏ささみ肉は塩と酒をふって、蒸すか、ラップにつつんで加熱する。キュウリは細切りにしておく。
②鶏ささみ肉の粗熱がとれたら、手で食べやすく割く。皿にキュウリと鶏ささみ肉を盛って、酢みそオイルをかける。

タップナード
ソース

66



材料(2人分)
ブラックオリーブ(塩漬、種抜き) 80g
ケイパー 小さじ2
アンチョビ 1枚
オリーブオイル 大さじ2

つくりかた

- ①全ての材料をフードプロセッサーにかけるか、細かく刻んで和える。

ニース風サラダ

67

材料(2人分)
お好みの野菜
(レタス、トマト、キュウリ、パプリカなど)
ゆで卵

適量
1-2個

つくりかた

- ①ゆで卵は殻をむいて4つくらいに切り分け、野菜もそれぞれ食べやすい大きさに切る。
②野菜とゆで卵を皿に盛りつけ、タップナードソースをかける。

68

梅ショウガ オイル



材料 (2人分)

ショウガ	10g
梅干し (種を抜いて)	2粒
オリーブオイル	大さじ 2-3

つくりかた

- ①ショウガは千切りに、梅干しは包丁でよくたたく。全ての材料をよく混ぜる。

豚しゃぶ

材料 (2人分)

豚薄切り肉 (しゃぶしゃぶ用)	200g
大根	100g
薬味 (ミョウガ、ショウガ、シソなど)	適量
ポン酢	大さじ 3
酒	少々

つくりかた

- ①鍋に湯をわかして酒を入れ、豚薄切り肉を1枚ずつ湯通しする。早めに上げてザルにとり、粗熱をとる。
- ②大根はおろし、薬味はそれぞれ刻んでおく。
- ③皿に①の豚肉を盛り、大根おろし、薬味をたっぷり乗せる。梅ショウガオイルを上からまわしかける。

69



70

ガーリック チリオイル



材料 (2人分)

ニンニク	2-3片
唐辛子	1本
オリーブオイル	大さじ 4

つくりかた

- ①小さい鍋に全ての材料を入れ、弱火にかける。ニンニクはつぶした状態で。皮付きでもOK。
- ②ニンニクの香りと唐辛子の辛味がオイルに移るまで5-8分目安。

71

ボイルイカの ガーリックチリオイル煮

材料 (2人分)

ヤリイカ (小)	5-6杯
白ワイン	大さじ 3
塩	少々
ガーリックチリオイル	適量

つくりかた

- ①鍋にヤリイカを入れて白ワインをふり、フタをして弱火で蒸し煮にする。
- ②フライパンにガーリックチリオイルをあたため、①のヤリイカを軽く炒める。軽く塩で調味。



72

わさびマヨネーズ

材料 (2人分)

オリーブオイルのマヨネーズ	
卵黄	1個
酢	小さじ 2
オリーブオイル	160ml
塩	少々
わさび (チューブ)	適量

つくりかた

- ①ボウルに卵黄と酢を入れ、白っぽくなるまで泡立て器でよく混ぜる。
- ②①のボウルにオリーブオイルを少しずつ加えながら混ぜる。しっかり混ぜ合わせないと分離するので注意。電動のブレンダーか泡立て器をつかうと失敗が少ない。
- ③マヨネーズにわさびをまぜ込む。

73

野菜スティック

材料 (2人分)

お好みの野菜 (大根、ニンジン、ベビーコーンなど)	適量
------------------------------	----

つくりかた

- ①野菜をスティック状または食べやすい大きさに切る。