

# 新鮮食材で 楽しくクッキング

料理研究家 波多野充子

## タルト・オ・ポナム



旬のリンゴは少量の塩だけで甘さを引き出せます。このコンフィチュールの上に、フレッシュなリンゴを載せたリンゴ尽くしのタルト。コンフィチュールはたっぷり煮た方がおいしく仕上がるので今回は3個煮ています。残った分は冷蔵庫で保存してパンに塗ったり、ヨーグルトなどに添えてお召し上がりください。

材料 ( 4 人 分 )

1食当たり約270kcal

コンフィチュール	リンゴ……………1個
リンゴ……………3個	レモン汁……………大さじ2
塩……………小さじ1/4	ブランデーカルヴァドス酒…少々
シナモンパウダー……………少々	バター……………少々
レモン汁……………小さじ1	グラニュー糖……………小さじ1
	冷凍パイシート……………1枚

### 作り方

- (1) コンフィチュールを作る。リンゴは皮をむき1~2cmに切る。厚手の鍋に入れ塩を振り、混ぜ合わせ20分ほど置く。水分が出てきたらふたをし、弱火で煮る。10分ほどで水分が増えるのでかき混ぜ、しんなりしたらスプーンで粗くつぶし、シナモンを加えて火を止め、レモン汁を混ぜる。
- (2) パイシートは5~10分室温で戻しラップ2枚で挟み、タルト型より一回り大きく延ばす。タルト型にバターを塗りパイシートを敷く。フォークで数カ所穴を開けて冷蔵庫で30分休ませる。
- (3) 上を覆うリンゴは半分に切り、スプーンで種と芯を除き皮をむく。2~3mm厚さに切りレモン汁と酒を振っておく。
- (4) 180~200度に予熱したオーブンで(2)にクッキングシートを敷き、スプーンなど重しを載せ、15~20分空焼きする。
- (5) (4)に(1)を敷き詰め、その上に(3)のリンゴを並べ、数カ所にバターを置き、全体にグラニュー糖を振り掛ける。180~200度のオーブンで30~40分、焼き色を付ける。型から外し、冷まして切り分ける。

## 根菜と豆入りのミネストローネ



ミネストローネとは具だくさんのスープという意味。体を温めてくれる根菜などの野菜がたっぷり入り、ボリューム満点で消化も良いスープ。ゴボウは甘い香りがしてくるまで、じっくりと炒めるのがコツです。水分が足りなければ途中で水を加えてください。

材料 ( 4 人 分 )

1食当たり約197kcal

ニンニク……………1片	白インゲン豆の水煮缶……200g
タマネギ……………1/2個	トマト水煮缶……………1缶
ゴボウ……………50g	水……………2・1/2カップ
ニンジン……………1/2本	固形スープのもと……………1個
ジャガイモ……………2個	オリーブ油……………大さじ1
セロリ……………1本	塩……………小さじ1
キャベツ……………200g	

### 作り方

- (1) ニンニクは粗みじん切り。タマネギ、ゴボウ、ニンジンは1~2cm角、ジャガイモ、セロリ、キャベツは3cmくらいに切る。
- (2) 鍋にオリーブ油とニンニクを入れ弱火で炒める。ゴボウを加え甘い香りになるまでゆっくり炒め、タマネギ、ニンジン、ジャガイモを加える。
- (3) 全体に火が通ったらセロリ、キャベツ、水、固形スープのもとを入れ15~20分、材料が軟らかくなったらトマト水煮缶と塩を加える。
- (4) トマトの甘味が出てきたら豆の水煮を加え、5~6分煮てから塩味を調える。