



## 季節の野菜 プチ料理 盛り合わせ



### 「かぶと鶏肉のエチュベ（蒸し煮）」

かぶ 鶏腿肉 無塩バター 塩・コショウ

1. かぶは大きめに、鶏腿肉は食べやすい大きさに切る。
2. 鍋を火にかけバターを入れ溶かし、1のかぶを加え炒め、鶏肉を加え、塩・コショウし、ひたひた量の水を入れ、蓋をして弱火で蒸し煮する。(エチュベ)
3. 火が入ったら煮汁の味を確認し、調える。



### 「南瓜のミルク・クリーム煮」

南瓜 無塩バター 塩 牛乳 生クリーム

1. 南瓜は種を取り、外皮の厚く硬い部分を切り落とし、食べやすい大きさに切る。
2. 鍋を火にかけバターを入れ溶かし、1を加え炒め、塩をする。
3. 牛乳をひたひたに、生クリームも加え、ひと沸かしする。
4. 弱火で、たまにかき混ぜながら、柔らかく火を入れる。



### 「プチトマトとバジルとベーコンのオーブン焼き」

プチトマト ベーコン（豚バラ燻製）スライス バジル葉 塩・コショウ・  
EXV オリーブオイル

1. プチトマトのヘタを取り、バジルの葉と一緒にベーコンスライスで巻き、楊枝で留める。
2. オープン用耐熱皿（バット）に1を並べ、塩・コショウをふり EXV オリーブオイルをかけ、200℃に熱したオーブンで 15 分焼く。  
(一口大に切ったズッキーニ・茄子・ピーマン等、相性の良い野菜と一緒に焼いても良い)



## 「さつま芋 クミン風味」

さつま芋 白ワインビネガー EXV オリーブオイル 塩・コショウ・クミンシード

1. さつま芋は大きめに切り、塩をふり、蒸し器で蒸す。
2. 1の粗熱を取り、小さめに切り、ボールに入れる。
3. 別のボールに白ワインヴィネガー・塩・コショウを入れ、ホイッパーでかき混ぜ EXV オリーブオイルを加え合わせ、ビネグレットソースを作る。
4. 2に塩・コショウ・クミンシードを加え、木べらでかき混ぜ、3のビネグレットソース適量を加え合わせ味を調える。



## 「きのこ・にんにく・玉ねぎのソテー」

椎茸 平茸 しめじ エリンギ マッシュルーム (今回は天然きのこ)  
にんにく 玉ねぎ 塩・コショウ・EXV オリーブオイル適量

1. 椎茸は石附を取り、軸を傘から切り、軸は食べやすいよう切る。他のきのこも食べやすい大きさに切る。
2. にんにくと玉ねぎは、それぞれみじん切りにする。
3. フライパンを熱しオリーブオイルで椎茸の傘を両面ソテーし、塩・コショウし、取り出す。
4. 3のフライパンにオリーブオイルを足し、1のきのこをソテーし、2のにんにくを加えソテーし、玉ねぎも加えソテーし、塩・コショウで味を調える。
5. 椎茸の傘が大きければ、その上に4を盛る。傘が小さければ、4を盛りその上に傘を被せる。



## 「栗のロースト」

1. 栗は鬼皮のまま、包丁で軽く切れ目を入れる。
2. オーブン用バットに並べ、200℃に熱したオーブンで、たまにかき混ぜ 20 分焼く。
3. 粗熱を取り、包丁で半分に切って皿に盛り、小スプーンで掬っていただく。  
(栗は鬼皮付きで新聞紙に包みビニール袋に入れ、冷蔵庫で一ヶ月ほど冷蔵保存すると甘くなる)



## MEMO

季節に出回る様々な野菜を、色々な調理で、彩り良く盛り合わせてみました。サッパリしたものから濃厚なものまで、ヘルシーな野菜料理で秋の夜長を賑やかに楽しみましょう。ワインも美味しく♥いただけます。