

# Recipe

ローソクのもとで楽しみたい料理

Yellowtail wrapped in Check Pea Croquette with Basil-flavored Yogurt Sauce

鰯を包んだひよこ豆のコロッケ バジル風味のヨーグルトソース

<材料> 4人前

鰯ダイス10g×4ヶ、上新粉 適量、揚げ油、乾燥ひよこ豆100g（水、重曹3g）、オニオンダイス20g、コリアンダー葉40g、ガーリック1片、コリアンダー粉 適量、クミン 適量、塩 適量、パン粉 適量、チリペースト 適量、ソース プレーンヨーグルト、塩、バジルペスト

<作り方>

- 1 一晩水につけた乾燥ひよこ豆の水を切り、フードプロセッサーでペースト状にし、オニオン、コリアンダー、ガーリック、クミン、塩、パン粉、チリペーストを加える。更に混ぜてコロッケ種の出来上がり。
- 2 鰯を10gのダイスにカットし上新粉を塗り、1の種で包む。
- 3 2を180℃のフライヤーで揚げる。
- 4 皿に、ヨーグルトソースを敷き、3を盛って完成。

Stewed Summer Vegetables and Pork Loin with Oregano

夏野菜とポークロインの煮込み オレガノ風味

<材料> 4人前

ズッキーニ2本、茄子1/2本、玉葱1ヶ、トマト2ヶ、黒オリーブ12粒、豚ロース肉80g×4枚、塩・胡椒 少々、小麦粉 適量、オリーブオイル 適量、白ワイン1/2カップ、ケイパー大匙2、ロリエ1枚、オレガノ 適量、塩・胡椒

<作り方>

- 1 野菜は2cm角に切り、トマト以外はボールに入れる。オリーブは輪切りにする。
- 2 豚肉は筋切りをして叩き、塩・胡椒を振り小麦粉を軽くはたく。
- 3 フライパンにオリーブオイルを入れ、豚肉を中火で両面焼く。  
トマト以外の野菜を加えて豚肉と一緒に中火で炒め白ワインをふりかける。
- 4 トマト、ケイパー、ロリエ、オレガノを加え、蓋をして中弱火で7～8分、蒸し煮する。  
味を調べ、皿に盛り完成。

