

Recipe はるのき ハーブソルト



ピザトースト

- ① 食パンにピザソースを塗り、お好みの量のとろけるチーズ(シートタイプでもOK)をのせる。
- ② ベーコンやカットしたミニトマト、しめじなどお好みの具材をトッピング。
- ③ お好みの量のハーブソルトとブラックペッパーを振りかける。
- ④ オーブントースターで具材に火が通るまで焼いたら完成。



アボカドディップ

- ① 皮を剥ぎ、種を取ったアボカドを1~2cm角にカットする。
- ② ボウルに入れて、フォークの裏などで押してなめらかになるまでつぶす。
- ③ レモン汁を適量、ハーブソルトとブラックペッパーを適量加えて混ぜる。
- ④ お好みにカットしたミニトマトを加えて完成。
*ブラックペッパーやハーブソルトは味をみながらお好みに調整。



トマトサラダ

- ① トマトを2cm角くらいにざっくりカットする。
- ② パルメザンチーズをトマト1個に大きじ1程度、ブラックペッパー少々、ハーブソルト適量を加えて軽く混ぜる。
- ③ お皿に盛りつけて、お好みにオリーブオイルをかけたら完成。
*パルメザンチーズ、ブラックペッパー、ハーブソルトの量はお好みに調整。



チキンソテー

- ① 軽く塩を振って10分ほど置いたら、塩を洗い流してキッチンペーパーで水気をよく拭き取る。
- ② 鶏もも肉は筋を切り、柔らかく仕上がるよう両面とも全体にフォークで穴を空け、塩胡椒を適量。
- ③ よく熱した鋳物鍋(フライパンでもOK)にニンニクと油を熱し、皮目から入れパリッとなるまで強火で焼く。
- ④ 皮目がキツネ色に焼けたらひっくり返し、フタをして中火で10分ほど蒸し焼き。
- ⑤ ハーブソルトを適量ふり香りをつけたら完成。
*蒸し焼きの途中、フタをして5分後くらいにキノコやカットしたトマト、フレッシュローズマリーなどを加えてもOK。



アクアパッツア

- ① 下処理をした鯛などの白身魚(切り身でもOK)に軽く塩をしておく。
- ② 熱したフライパンにニンニクとオリーブオイルを温めて、香りを立たせる。
- ③ 香りが立ってきたら、魚をフライパンに入れ5分ほど片面を焼く。
- ④ 片面にこんがり焼き色がついたら、ひっくり返してさらに5分ほど焼く。
- ⑤ 白ワインを加えてアルコールを飛ばしたら、魚が半分浸かるくらいの水を加えて煮込む。
- ⑥ 沸騰したらフライパンを傾け、大きめのスプーンなどで水分をすくって魚にかけるを繰り返す。
- ⑦ スープが白くなり乳化してきたら、砂抜きしておいた貝類を加え、フタをして5分ほど煮込む。
- ⑧ 半分にカットしたミニトマトやキノコ類などを加え、フタをしてさらに5分ほど煮込む。
- ⑨ 魚に火が通り、貝類の口が開いたらハーブソルトで塩加減を調整して完成。