



海老、帆立で、かぶの鍋

ナンプラー味のアクセントのエスニック風の鍋。
海老や帆立の海鮮から出たいたいが染みた、かぶがこれまた美味。
最後のしめはラーメンに決まり!

材料・2人分

鍋ガラスープ…カップ3
酒…大さじ2
ナンプラー…大さじ2
海老…5-6尾
帆立…2個
かぶ…2個
赤唐辛子…1本
粗挽き黒こしょう…適量
すだち、レモンなど柑橘類…各適量

つくり方

1 帆立は厚みを半分切る。海老は背わたを取り、塩水(分量外)で洗う。かぶは縦縞を断ち切るように5mm程度の厚さに切る。
2 鍋に鍋ガラスープ、唐辛子を入れて沸騰してきたら、酒、ナンプラーを加える。
3 帆立、海老、かぶを加えて、しゃぶしゃぶの要領で火を通していただく。粗挽き黒こしょうをふり、すだち、レモンなどを絞って食べる。

Recipe

ワインと一緒にシンプル鍋

心もホッと温まる冬の定番、鍋。
今年は、ワインとの組み合わせを楽しんでみるのはいかが? いつもの鍋も表情を変えて、とって新鮮。さて今宵、どんな鍋で、何を飲もう?



豚レタス鍋

昆布だしにタイムを加えたら、あら不思議。あっという間に、白ワイン鍋のできあがり。
レタスはさっとくぐらせてシャキシャキのうちに召し上げ。

材料・2人分

豚バラ肉、豚ロース薄切り肉…200g
レタス…1/2個
にんにく…1片
白ワイン…カップ1/2
水…カップ3
昆布…5cm
タイム…2~3枝
塩…小さじ1/2

つくり方

1 豚肉は半分の長さ切る。レタスは食べやすい大きさにちぎる。にんにくはつぶす。
2 鍋に水、昆布を入れて沸騰してきたら、昆布を取り出す。にんにく、白ワイン、タイム、塩を加える。
3 沸騰したら、豚肉、レタスを加えて火の通ったものから好みのたれでいただく。

豆乳湯豆腐

材料も、味つけもいたってシンプル。
木綿豆腐を豆乳でことごとし、表面に張る湯葉もごちそう。
ほっこりする味わいをオリーブオイルと塩で。

材料・2人分

豆乳(無調整)…500cc
木綿豆腐…1丁(約350g)
水…カップ1
昆布…5cm
塩、オリーブオイル…各適量

つくり方

1 鍋に水を入れて昆布を浸した後、火にかけて沸騰直前に取り出す。
2 豆乳、豆腐を加えて弱火で煮る。
3 塩、オリーブオイルをつけながらいただく。



たれ3種

材料を混ぜ合わせるだけの簡単な手づくりだれ。
鍋の素材との相性をあれこれ試すのも、ひとり鍋を楽しくしてくれる。

バルサミコ酢醤油だれ

材料
オリーブ油、粒マスタード、しょうゆ、バルサミコ酢…各大さじ2

塩だれ

材料
ごま油…大さじ2 塩…小さじ1/2



バルサミコごまだれ

材料
練りごま…大さじ4
バルサミコ酢…大さじ3
しょうゆ…大さじ2
水…大さじ1
砂糖…小さじ2



Menu

今月のワイン 鍋に合わせたいアルザスワイン (表記は生産国・地域・ワインの名前 ※20品種の順)
・フランス・アルザス シュリアン・メイエー クレマンタルザス エクストラ・ブリュット2002 ビノブラン100% ¥5000(左・a)
・フランス・アルザス マルセル・グイス リースリング ¥4200(中左・b)
・フランス・アルザス シュリアン・メイエー ナチュール09 シルヴァネール・ピノブラン ¥2400(中右・a)
・フランス・アルザス シェラルー・シユール・エフィス ピノグリ レゼルヴ 2007 ビノグリ ¥3570(右・c)

今ご紹介のアルザスワインは、ほんのり甘みがあるのにキリッとしていて、とっても女子好み。鍋の女子会なんかにはぜひセレクトしてほしいタイプ。アルザスはドイツ国境に近い、フランス最北部に位置する地方で、代表的なのは白ワイン。香りが豊かで華やか、記憶に残りやすいかも。そして、この地方のワインは選びやすいのも特徴。なぜって、ラベルに書かれた地方名でぶどう品種を解読しなくてはいけないフランスワインにあって、こ

の地方のものだけは、エチケットにぶどう品種が書かれているから。代表的な品種は、リースリング、ゲヴェルツトラミネール、ピノ・グリ、シルヴァネールなど。このうち、どれかひとつの品種で造られるワインが多く、ぶどうによる味のちがいがわかりやすい。そんなシンプルさも高ポイントでは? aコスモ・ジュンhttp://www.cosmo-ojun.jp/ bヌーヴェル・セレクションhttp://www.nouvelleselections.com/ cラシーヌhttp://www.racines.co.jp/

平野由希子 Yukiko Hirano
ワインとフランスをこよなく愛する料理研究家。J.S.A認定ワインアドバイザーの資格を持つほどの本格派で、マリアージュの研究がライフワーク。「ワインごはん」(日本経済新聞社)「ル・クルーゼで野菜」(地球丸)ほか著書多数。最新刊の「平野由希子のおいしい理由。」(主婦と生活社)も好評。