

# 超熟 フォカッチャ CMレシピ — 映画篇 —



## ① 白いんげん豆とキャベツのスープ

### 材料(2人分)

白いんげん豆(乾燥)…100g	鶏ガラスープ…400cc	ローリエ…1枚
オリーブオイル…大さじ1/2	キャベツ(ざく切り)…1/4個	こしょう…少々
ベーコン(拍子木切り)…40g	豆の茹で汁…150~200cc	
ブラウンマッシュルーム(スライス)…3個	粗塩…適宜	

【作り方】①白いんげん豆はたっぷりの水に一晩浸し、40~50分柔らかくなるまで煮る。②鍋にオリーブオイルをひき、ベーコン、マッシュルームを炒め、鶏ガラスープを加える。③②が沸騰したら、キャベツ、白いんげん豆、①の豆の茹で汁、粗塩、ローリエを加え、弱火で10分煮る。④粗塩、こしょうで味をととのえる。

## ② シーフードマリネ

### 材料(2人分)

茹でダコ・ホタテのむき身	紅芯大根(イチョウ切り)…適量	【マリネ液】	
紋甲イカ(刺身用)…合計約100~150g	ブラックオリーブ		白ワインビネガー…大さじ1
ブロッコリー…1/8分	(種なし、半分に切る)…5粒		レモン汁…大さじ1/2
紫玉ねぎ(スライス)…1/16個	ディル…1枝		粗塩…小さじ1/4弱
	ピンクペッパー…適量		白こしょう…少々
		オリーブオイル…大さじ3	

【作り方】①マリネ液をつくる。ボウルにAを入れて混ぜたら、オリーブオイルを少しずつ加えながら、泡立て器で混ぜる。②茹でダコ、ホタテ、イカは食べやすく切る。③ホタテとイカはそれぞれさっと茹でて冷水に取り水気を切る。④ブロッコリーは小房に分けて塩茹でする。ディルは刻む。紅芯大根は塩をふっておく。⑤ボウルにマリネ液と紫玉ねぎを入れてなじませ、茹でダコ、③を和え、冷蔵庫でなじませる(30分~1時間程度)。⑥食べる直前に④と、水気をふいた紅芯大根、ブラックオリーブを加えて和える。粗塩、白こしょう、オリーブオイル、レモン汁などで、味をととのえる。器に盛り、お好みでピンクペッパーを散らす。