

# 大人の時間を愉しむひととき

## カナッペ数種

### 材料

サンドイッチ用食パン	1斤
きゅうり	1~2本
クリームチーズ	適宜
塩漬けいくら	//
サーモン	//
キャビア	//
オリーブ	少々
サラダ菜	1株
玉ねぎ	1個
ミニトマト	1パック

### 作り方

1. パンは1枚を4つに切り、軽くトーストする。
2. きゅうりは薄い輪切りにする。オリーブも薄く切る。サーモンは、2cm位に切る。
3. パンにクリームチーズを塗り、きゅうりをのせる。サーモン、イクラ、キャビアなどをトッピングしてオリーブをのせる。
4. サラダ菜は洗ってよく拭く。玉ねぎは薄くスライスし水にさらし、水気を絞る。
5. 皿にサラダ菜、玉ねぎ、トマトを添え、カナッペを並べる。

サラダ菜や玉葱で包んで  
食べるとさっぱりいただけ  
ます。



## 野菜巻きサンド

### 材料

食パン（耳なし）	1斤
ペースト3種	
{ 冷凍グリーンピース	200g
{ 玉ねぎ（みじん切り）	大さじ2
{ にんじん	200g
{ 玉ねぎ（みじん切り）	大さじ2
{ ジャガ芋	150g
{ 玉ねぎ（みじん切り）	大さじ2
{ マヨネーズ	大さじ3
{ 粒マスタード	大さじ3
{ こしょう	少々

### 作り方

1. 冷凍グリーンピースは解凍して、耐熱容器に入れ、水100mlを加えてラップをし3~4分加熱する。水分を切り、つぶして玉ねぎのみじん切りを加え、1/3量のAで和える。
2. ジャガ芋はたわしでよく洗い、金串でいくつか刺してラップで包み、電子レンジで小1個（100g）につき3分位加熱する。そのまま水に放し、皮をむき、つぶす。玉ねぎを加え1/3量のAで和える。
3. 人参はたわしで洗って、金串で刺し、ラップで包み、電子レンジで小1本（100g）につき3分30秒加熱して皮をむき、つぶす。玉ねぎを加え1/3量のAで和える。
4. ラップを広げ、その上にサンドイッチ用食パンをおき、それぞれのペーストを平らに塗って、ロールに巻き込み、ラップで包んでしばらくおく。
5. 1本を一口大に切り、皿に盛り付ける。



## オニオングラタンスープ

### 材料 4人分

玉ねぎ	大1個 (200g)
バター	10g
油	大さじ1
小麦粉	大さじ1
湯	5カップ
固形スープの素	1個
塩	小さじ1/4
こしょう	少々
バケット	4枚
パセリ	少々
ピザ用チーズ	100g
パルメザンチーズ	少々

### 作り方

1. 玉ねぎは半分に切り、薄切りにする。鍋に油大さじ1を入れ、玉ねぎを炒める。最初は、強火で炒め、その後弱火でゆっくり炒める。しんなりしたらバター10gを入れ、小麦粉大さじ1をふり入れ、さらに炒める。
2. ①に湯5カップと固形スープの素1個を入れ、玉ねぎの甘味が出るまで十分に弱火で煮込む。(20分位) 塩小さじ1/4、こしょうで味をととのえる。
3. 8mm位の厚さに切ったフランスパンをトーストする。
4. グラタン皿に②のスープを注ぎ、③のパンを浮かせ、ピザ用チーズをのせ、粉チーズをかける。250℃のオーブンで8~10分焼き、刻みパセリをかける。



## エスプレッソサラン

### 材料 4人分

ブリオッシュ	小4個
シロップ	
砂糖	1/2カップ
水	1カップ
インスタントコーヒー	大さじ2
ラム酒	大さじ2
クリーム	
生クリーム	50g
砂糖	大さじ1/2
インスタントコーヒー	小さじ1
湯	小さじ1
コーヒーリキュール	小さじ1/2
キウイ	1個

### 作り方

1. ブリオッシュは頭を切り落とし、切り口の縁から、円錐形にくりぬく。
2. シロップを作る。鍋に水と砂糖を入れ火にかけ、沸騰したら、火を止めてインスタントコーヒーを加えて溶かし、ラム酒を入れる。
3. ②が温かいうちに、①を浸し、冷蔵庫で冷やす。
4. クリームを作る。生クリームに砂糖を入れ、インスタントコーヒーを湯で溶いたものと、リキュールを加えて泡立てる。
5. ③のくりぬいたブリオッシュの中に口金をつけた絞り袋で④のクリームを絞りだし切ったキウイを添える。

