

コンロのグリルで ゴーヤのピザ

【材料】

<24cm1枚分>					
A	ドライイースト	8g	具	ゴーヤ	1/2本
	砂糖	5g		玉ねぎ	1/4個
	ぬるま湯	160ml		コーン缶(粒)	大さじ3
	強力粉	250g	ウインナー	4本	
	塩	6g	ツナ缶	1缶	
	オリーブオイル	20ml	ピザ用チーズ	60g	
			オリーブオイル	小さじ2	
打ち粉(強力粉)	適量		トマトソース	適量	

【生地作り方】

- ① ボウルにAを入れて混ぜ合わせる。そのまま15分置いて発酵させる。
- ② ①にふるった強力粉、塩、オリーブオイル(20ml)を入れて混ぜ合わせる。
- ③ 打ち粉をした台の上で20分こねて、生地の表面がなめらかになったらOK。
- ④ ボウルに戻してラップをし、室温に30分置いて発酵させる。
(室温…30℃。30℃ない時はオーブン等の発酵モードで)
- ⑤ 指に小麦粉を付け、ふくらんだ生地の真ん中に刺し込み、しっかり穴が開くか確認する。(フィンガーテスト)
- ⑥ 穴が開いたら、軽くたたいてガス抜きをする。(穴が開かない場合は、温度を上げてしばらく置く。)
- ⑦ さらに軽くこねて10分休ませ、生地のできあがり。

【具の準備】

Point! 野菜を切ってからウインナーを切れば、まな板に油を広げずすみすみます！

- ・ゴーヤは縦半分に切り、スプーンでワタと種を取り除く。薄切りにして塩でもみ、熱湯に通して水気をきっておく。
- ・玉ねぎは薄切り。**Point!** 捨てる所をなるべく少なく！
- ・ウインナーは5mm位の斜め切り。
- ・ツナ缶は油を切り、ほぐしておく。

Point! 油はウエス等にしみ込ませて燃えるごみに！

【トッピングする】

- ⑧ 打ち粉をした台の上に⑦の生地をのせ、めん棒で薄く円形にのばす。
- ⑨ ふちが少し高くなるように周囲を指で押していく。
- ⑩ ふちより内側の全面に、フォークで穴を開ける。
- ⑪ アルミホイルを2枚重ね、そこにオリーブオイルを塗る。生地をのせ、トマトソースを塗って具をのせ、最後にピザ用チーズをのせる。
- ⑫ コンロのグリルを上下・強で1分予熱する。
- ⑬ ⑪の縁にオリーブオイル(小さじ2)を塗ってグリルに入れ、上・弱、下・強で5分焼く。アルミホイルをかぶせて上下・強で5分焼いてできあがり。

※ 今回はガスコンロの両面焼きグリルを使用。片面焼きの場合はアルミホイルにのせて強火3分、下のホイルをはずして上にかぶせて強火2分。様子を見ながら焼いてください。
オーブンの場合は250℃で10～15分焼きます。

トマトソースの作り方

【材料】

<作りやすい量400ml分>

トマトホール缶	400g	玉ねぎ	1/2個
オリーブオイル	大さじ2	砂糖	小1/2
にんにく	1/2片	塩	小1/2

【下準備】

・トマト缶はこしておく。

Point! 少量の水で缶の中をすすぎ、その水も使いましょう！

・にんにく、玉ねぎはみじん切りにする。

【作り方】

① 鍋にオリーブオイルとにんにくを入れてから点火し、弱火で熱しながら香りを出す。

Point! オリーブオイルは計量スプーンを使わずに入れれば洗い物が減らせます！

② 玉ねぎを加えて弱火で炒める。あめ色になるまでじっくり炒める。

③ ②に①と砂糖を加えて混ぜ合わせる。

④ ふたをして、弱火で時々混ぜながらじっくり煮込む。

⑤ 半量まで煮詰めたら、塩を加えて味を調える。

※ 冷凍で1ヶ月保存できます。

コンソメ、ワインで調節すればいろいろな料理に使い、家庭で本格イタリアンが楽しめます。

フライパンで 夏野菜のキッシュ風

【材料】

<4人分>					
A	ベーコン	40g	食パン(8枚切)	3枚	
	ゴーヤ	1/2本	B	溶き卵	3個分
	ほうれん草	45g		豆乳	40cc
	ミニトマト	小3個		生クリーム	40cc
	しめじ	50g		塩・こしょう	各少々
	バター	15g	チーズ	10g	
	塩・こしょう	各少々			

【下準備】

Point! 野菜を洗う時は、洗いおけ等に水をためて洗いましょう！

野菜を切ってからベーコンを切れば、まな板に油を広げずに
すみます！

- ・ゴーヤは縦半分に切り、スプーンでワタと種を取り除く。薄切りにして塩でもみ、熱湯に通して水気をきっておく。
- ・ほうれん草は洗ってさっとゆでる。3cmに切って根の部分はざく切り。
- ・ミニトマトは薄く切る。
- ・しめじは石づきを切落とし、バラバラにしておく。
- ・ベーコンは2cm幅に切る。
- ・食パンは耳を除き、めん棒でのばして半分に切る。さらに三角に切る。

【作り方】

- ① フライパンにバターを熱し、Aを加えしめじに火が通るまで炒める。塩、こしょうをして水分を飛ばす。
- ② ボウルにBを混ぜ合せ、①を加える。
- ③ フライパンにオーブンシートを敷く。底は二重にする。切った食パンをすき間なく敷き詰め、底の周りはしっかり押さえつける。
- ④ 合わせた②を流し込み、弱火で17分焼く。(途中でチーズを入れる。)
- ⑤ 表面が固まればOK。粗熱を取って切りわけ。

※ オーブンの時はグラタン皿にパンを敷き、具を注ぎ入れて200℃で20分、その後180℃に下げて10分焼く。
食パンの耳は、バターと砂糖で炒めて簡単ラスクに。
豆乳を牛乳(同量)にしてもOK。