

くしろの地場産品を使用したレシピ集

スペイン風ピザ

【ピザ生地 材料（1食分）】

・強力粉	160g
・塩	3g
・ドライイースト	3g
・水	100g
・オリーブオイル （ピュアオイル）	大さじ2

＜トッピング＞

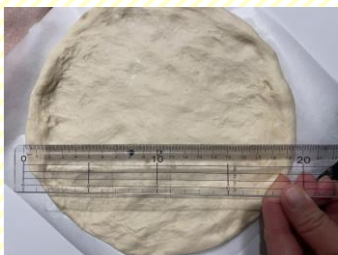
・トマトソース	お好みで
・チーズ	お好みで
・バジル	お好みで



- ①ボウルに強力粉、ドライイーストを入れて軽く混ぜ合わせます。その後オリーブオイル、水、塩を足して根気よく手練りします。生地全体がなめらかになるよう、時々作業台やボウルに生地を叩きつけるようにしながら、しっかりとこねていきます。
- ②こね終わったら、まん丸ツヤツヤのおまんじゅうのようにします。
☆すぐ食べたい場合：室温30～60分ほど
☆翌日以降食べたい場合：ポリ袋に入れ、冷蔵庫保存
乾燥しないようラップをし、生地が1.5～2倍くらいの大きさになったら発酵成功です。
- ③オーブンレンジを300℃に温めておきます。生地を好きな形に伸ばし、天板に乗せます。トッピングを乗せ、十分に温まったオーブンレンジで3分ほど焼き、一度取り出しひっくり返して更に2～3分焼きます。焼き足りなかった場合は、1分ずつ焼き足して完成です。

◎ポイント◎

- ◎ピザ生地の塩加減はお好みで調整しましょう。
- ◎生地は冷凍保存することもできます。
- ◎トッピングには、アンチョビ、明太子、お肉、おもち、きのこなど好きな食材を組み合わせてください！



ほうれん草と卵の キッシュ

【材料（18cm型1個分）】

・ほうれん草	2～3房
・オリーブオイル （ピュアオイル）	大さじ1
・バター	5g
・ベーコンスライス	2枚
・ソフリット*	大さじ2
・卵	3個
・牛乳	50cc
・生クリーム	100cc
・塩こしょう	適量
・シュレットチーズ	大さじ1
・粉チーズ	大さじ2
・市販パイシート	1枚



- ①オーブンレンジを200℃に温めておきます。
- ②鍋にお湯を沸かし塩小さじ1を入れ、ほうれん草を2分ほど湯がきます。ボウルに水を張り、湯がき終わったほうれん草を入れ、粗熱を取ります。冷えたらキッチンペーパーなどで水気を取り、3～5cmほどの長さに切ります。
- ③フライパンを中火で温め、オリーブオイル、バターを入れ、1～1.5cmほどに切ったベーコンスライス、ほうれん草、ソフリットを炒めていきます。（お好みで塩こしょうを振ってください。）
- ④パイシートをめん棒で伸ばし、型に敷きます。
- ⑤ボウルに卵、牛乳、生クリーム、シュレットチーズ、粉チーズ、塩こしょうを入れまんべんなくにかき混ぜます。その後③の具材を入れて軽くかき混ぜ、④の型に流し込みます。
- ⑥オーブンレンジでまず10分焼き、その後一度取り出して焦げ防止のためアルミホイルをかぶせ180℃で30分焼きます。

◎ポイント◎

- ◎お好みの食材で色々お試しください！



魚介のブイヤベース スープ



【材料（1食分）】

・具（お好きな魚介）	お好みで
・オリーブオイル （ピュアオイル）	大さじ1
・バター	5g
・きざみにんにく	小さじ1/2
・白ワイン	少々
・ソフリット*	大さじ1
・ベジタブルブロス*	300cc
・トマトソース	100cc
・塩こしょう	少々
・コンソメ	少々
・はちみつ	大さじ1
・バジル（お好みで）	ひとつまみ

- ①フライパンを中火で熱し、オリーブオイル、きざみにんにく、バター、を入れてからお好みの具を炒めます。
- ②①のフライパンにソフリット、トマトソース、ベジタブルブロスを加え、はちみつ、バジルを入れて魚介に火を通しながら煮込みます。

◎ポイント◎

- ◎フライパンを揺らしながら振ると、乳化してパスタやパンによく絡む、美味しいスープになります。

*ソフリット…イタリア料理に用いられる香味野菜のベースのこと

*ベジタブルブロス…野菜の皮や種、根子などまるごと煮込んで作る野菜の出汁のこと