

## ザクロとピーカンナッツのケールサラダ

### 材料 2～4人分

ケール (カーリータイプ)・・・2枚  
グリーンレタス・・・2枚  
ピーカンナッツ (ローストタイプ)・・・40g  
ザクロ (実をほぐす)・・・1/4個分  
<ドレッシング>  
レモンしぼり汁・・・大さじ2  
ホワイトバルサミコ酢・・・大さじ1  
塩・・・小さじ1/4～1/2  
EXV オリーブオイル・・・大さじ3

### 作り方

- ① ケール、グリーンレタスは食べやすい大きさにちぎり、混ぜ合わせてサラダボウルに入れ、ザクロ、ピーカンナッツをのせる。
- ② ドレッシングの材料を密閉できるジャーに入れ、しっかり蓋をして振り混ぜる。白っぽく乳化するまで振る。①に適量を加えてよく混ぜ合わせる。

※ピーカンナッツが生の場合、またはローストタイプでも食感が悪い場合は、フライパンで炒る。

## ラムチョップのスキレットトマト煮

### 材料 4人分 (スキレット10.3/4インチ&カバー)

ラムチョップ (骨つき)・・・8本 (約400g)  
塩・・・小さじ1/2  
粗びき黒こしょう・・・適量  
オレガノ (ドライ)・・・小さじ1  
オリーブオイル・・・大さじ1  
んにく (すりおろす)・・・1片分  
ローズマリー (生)・・・3本  
玉ねぎ (8個のくし形切り)・・・1個分  
赤ワイン・・・80ml  
ホールトマト (水煮缶)・・・400g  
水・・・100ml  
味噌・・・大さじ1  
蒸し大豆・・・100g  
カイエンペッパー・・・適量  
塩・・・適量  
粗挽き黒こしょう・・・適量

### 作り方

- ① ラム肉は、調理 30 分ほど前に冷蔵庫から出し、室温に戻す。んにくを肉の表面にぬりつけ、塩、黒こしょう、オレガノをふってまぶす。
- ② スキレットを強火で熱し、うっすらと煙が出たら弱めの中火にしてオリーブオイルを入れ、全体に回す。①を並べて加え、空いているところにローズマリー 2 本、玉ねぎ、①の漬したんにくを加える。肉の両面に焼き色がつくまで焼く。
- ③ 赤ワインを加えて煮立て、アルコールを飛ばす。
- ④ 漬したホールトマト、水、味噌を混ぜ合わせて加え、大豆を加え、蓋をして弱火で 10 分煮る。
- ⑤ 蓋を外し、たまに軽くかき混ぜながら 5 分煮る。カイエンペッパー、塩で味を調べ、黒こしょうをふる。残りのローズマリーを 4 つに切り分けてあしらう。

※好みで仕上げに生クリーム適量をまわしかけると、トマトの酸味が和らぎます。

## ソテーブルーンのグラノーラアイスクリーム添え

### 材料 1人分

(グラノーラは作りやすい分量)

ブルーン・・・2個  
無塩バター・・・5g  
アイスクリーム・・・1スcoop (約 50g)

<グラノーラ>

オートミール・・・130g  
ピーカンナッツ・・・30g  
アーモンド・・・30g  
グレープシードオイル・・・大さじ3  
メープルシロップ・・・大さじ2  
ブラウンシュガー・・・大さじ1  
塩・・・ひとつまみ  
ドライフルーツ (好みのもの数種類)・・・60g  
カカオニブ・・・30g

### 作り方

- ① グラノーラを作る。材料のオートミールから塩までを全てボウルに入れて混ぜ合わせる。ペイキングシートを敷いた天板に入れて平らにならし、150°Cに予熱したオーブンで 30 分焼く。焼成中 2～3 回天板ごと取り出し、軽く混ぜ合わせて天地を返す。
- ② 30 分の焼成後しばらくは、オーブンの中におく。ナッツがカリッとしたらオーブンから出し、バットなどに移して冷ます。
- ③ ②が冷めたら、ドライフルーツ、カカオニブを加えて混ぜ合わせる。
- ④ ブルーンは軸を取り、ナイフで縦半分にくるりと切れ目を入れ、ひねって半割にする。種を取り除く。
- ⑤ フライパンにバターを入れて中火にかけ、バターが溶けたら④の切り口を下にして加える。そのまま動かさずに焼き色がつくまで焼いて取り出す。
- ⑥ 皿に⑤とアイスクリームを盛りつけ、③を適量 (20g～30g) 振りかける。

※ナッツ類、ドライフルーツ、オイルは好みのもので OK

※グラノーラは、完全に冷めた状態で密閉容器に入れ、常温で 10 日ほど保存可能です。室温、湿度が高い場合は冷蔵庫保存。