

作ってみよう 簡単一品

日ごろなら大抵買ってくるソーセージ、作ってみると意外と簡単。いろんな香草を入れてオリジナルソーセージを作ってみませんか？

材料 5人分
 合びきミンチ肉 500g (好みでスパイス入りでもOK)
 パセリ、シブレット、シソなど緑系の香草 適量
 酒 (ワインなど) 小さじ2
 砂糖 小さじ1
 片栗粉 小さじ2
 オリーブオイル 小さじ2
 ニンニク 小さじ1/2



作り方
 ①ミンチ肉と調味料をしっかりと混ぜる。
 ②耐熱用のラップに肉を置き、空気を入れないようにしながら、細巻き寿司のように巻く。
 ③両端を捻り、肉が満遍なく詰まるようにする。
 ④電子レンジで3分加熱、ひっくり返してさらに1分加熱する。
 ⑤火が通っていなければ、さらに加熱する。その後、フライパンで焼いて、焦げ目をつけても美味しい。



合びき肉を鶏肉(250g)+合びき(100g)に代え、シブレット+シヨウガ、バジリコ+ニンニク味をそれぞれ作ってみました。どちらも美味しかったです。塩入りの肉には、さらに塩を加えないように。

ちょっとだけ残ったキャベツ、どうやって処理しようかというときの一品です。お昼からビールが欲しくなる…。

材料
 残りキャベツ
 塩・コショウ
 松の実
 オリーブオイル
 あればのり・青海苔・鰹節など
 すべて適量



作り方
 ①キャベツを2cm角に切る。
 ②フライパンにオリーブオイルを入れ、キャベツをいためる。
 ③火が通ったら塩、コショウで味を整え、別のフライパンで乾煎りした松の実を加える。
 ④皿に盛り付け、青海苔などで彩る。

ニンニクが好きな方は、ニンニクを加えると良い。

突然の来客やちょっとお腹がすいたときに、さっと作れる簡単料理。日ごろから試しておいて、いざというときの一品を用意しておきましょう。

日本でも販売されていたパンに塗るタイプのブルサンチーズが、やっとベルギーの市場に登場。ニンニクと香草入り。これだけ食べても美味しい品。さて、これを使った一品は…。

材料
 ブルサン・ライト (boursin light)
 パセリ、シブレットなど
 松の実
 すべて適量



作り方
 ①香草をみじん切りにする。
 ②松の実をフライパンで乾煎りし、フォークでつぶす。
 ③チーズに上記①、②をよく混ぜる。

すでに香草入りだが、鮮度のいい緑が入ると食欲をそそられる。



できたチーズをパンに塗ったり、スモークサーモンのつけ合わせとして食卓へ。

豚肉とドライアンズを使ったおつまみ風一品。

材料 5人分
 脂身のない豚塊 500g
 (mignonette/ reseda)
 ドライアンズ・ブルーネなど 適量
 塩・コショウ・片栗粉 適量
 しょう油 大さじ2
 酒 (ワインなど) 大さじ2
 オリーブオイル 適量
 水 2カップ



作り方
 ①ドライアンズを水につけふやかす。
 ②肉を薄切りに切る。
 ③肉に塩、コショウ、片栗粉をまぶし、水を切ったドライアンズを巻く。
 ④巻き終わりを楊枝でとめる。
 ⑤フライパンにオリーブオイルを入れ、肉に焦げ目が付く程度に焼く。
 ⑥酒、しょう油、水を加えて、中火で煮込み、やわらかくする。
 ⑦水が少なくなったら、たれが絡まるよう混ぜる。
 ⑧半分に切って、彩りよく並べて食卓へ。



豚肉を牛肉に代えたり、左写真のようにドライハムで巻いたりして、バリエーションを作りましょう。

韓国料理 レストラン

ソウル



世界で一番おいしい
 焼肉をお楽しみください。
 ニンニク炒飯、カルビ
 韓国豆腐なべ あります。

ザ・ホテル (The Hotel) 前

営業時間：12:00~14:00 18:30~22:30

日・月昼・火昼・水昼休み

RUE CAPITAINNE CRESPEL 14, 1050 BRUSSELS

Tel 02 513 17 25

韓国料理 レストランソウルの2号店

松林

日本人シェフによる刺身、寿司

韓国人シェフによる韓国料理

ランチ€15、コースメニュー€45~、小料理€10~

夏はテラス席でもお楽しみいただけます。

営業時間：12:00~14:00 18:30~22:30 月・火昼休み

HAACHTSEBAAN 109, 3140 KEERBERGEN

Zaventem より 15km

Tel 015 52 57 50 www.songlim.info