

カリフォルニア・レーズンを使ったメニュー開発セミナー
～スペイン料理とのであい～



ムール貝のタパス

講師：村田禮三氏（「すぺいん亭」オーナーシェフ）

材料（10コ分）

ムール貝…………… 10コ
玉葱…………… 50g
キュウリ…………… 1/2本
ピーマン（緑）…………… 1コ
ピーマン（黄：缶詰、ダイスカット）大さじ1
ピーマン（赤：缶詰、ダイスカット）大さじ1
ニンニク…………… 1片
酢（ワイン酢・米酢、お好みで）… 50cc
オリーブオイル…………… 50cc
白ワイン…………… 15cc
塩…………… 適量
レーズン濃縮果汁…………… 大さじ1
レモン…………… 少々

作り方

1. 玉葱、キュウリ、ピーマン（緑）を5～7mm角位に切る。
2. 玉葱をザルに入れ、沸騰した鍋に10秒位入れて湯通しをする。
3. すぐに冷水につけて水分を切っておく。
4. その鍋に塩を加えて、ムール貝を入れ沸騰してから10分で火を止め、40分～1時間位鍋のまま浸しておく。
5. キュウリ、ピーマンをザルに入れ軽く塩をして5分おく。
6. ボウルに入れ換えて、ピーマン（黄・赤）と玉葱を加え、酢、白ワイン、塩を入れて1時間位浸す。
7. ムール貝の身を貝柱から外して冷やしておく。
8. ボウルの食材にオリーブオイル、レーズン濃縮果汁、ニンニクを潰したものを加え、よく合わせてからニンニクを取り出す。
9. ムール貝の上に身が隠れるほどに具材を盛る。
10. 仕上げにレモン汁を2～3滴かける。