

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～



ホウレン草とレーズンのスペイン風

講師：村田禮三氏（「すぺいん亭」オーナーシェフ）

材料（4～6人分）

ホウレン草…………… 2把
ハム…………… 100 g
松の実…………… 20 g
カリフォルニア・レーズン…………… 40 g
ニンニク…………… 1片
オリーブオイル…………… 50cc
塩…………… 適量

作り方

1. ホウレン草を茹で、流水で晒してから、よく水気を切り固く絞って、3cm位の長さに切る。
2. オリーブオイルで、ハムに薄く焦げ色がつくまで炒める。
3. ニンニク、松の実を入れ軽く色付いた所に、ホウレン草を加える。
4. 塩味を整え、丁寧に混ぜる。
5. カリフォルニア・レーズンを全体にちらし、軽く混ぜ合わせる。