

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～



## 野菜の煮込みラマンチャ風クレープ巻

講師：村田禮三氏（「すべいん亭」オーナーシェフ）

### 材料（6コ分）

A

玉葱	150g
なす（皮付きのままでもよい）	1本
キュウリ	1/2本
ピーマン（緑）	1コ
ピーマン（赤：ダイスカット）	50g
トマト	50g
さやいんげん	50g
ハム	50g
カリフォルニア・レーズン	50g
オリーブオイル	30cc
ニンニク	1片
塩	適量
コショウ	適量
白ワイン	20cc
クレープ	6枚

### 作り方

1. Aの食材を5～7mm角位に切る。（レーズンの大きさ位）
2. 鍋にオリーブオイル、ハム、みじん切りにしたニンニクを入れ熱し、ニンニクが軽く色づいたら、玉葱を入れる。
3. つやが出るまで5分位炒め、キュウリ、トマトを加える。
4. 3分位炒めてから、次になす、ピーマン、さやいんげんを入れ弱火で15分煮込む。
5. 塩、コショウで味を整えるが、少し塩味を強めにしておく。
6. カリフォルニア・レーズンを加える。
7. 冷ましてから、クレープに巻いてオーブンで焼く。（200℃で6～8分）