

ソースも残さず味わいたい

カキのエスカルゴ バター焼き

おかず
彩 菜

料理家

馬場 香織



構成・小松やしほ / 写真・関口純

材 料(2~3人分)

カキ……………12粒
白ワイン……………30㍺
パン粉……………20㍺
＜エスカルゴバター＞
有塩バター……………80㍺
ニンニク（大）……………3個
パセリ……………2枝
こしょう……………適宜

作り方

- ①カキは塩水でよくふり洗いしておく。
- ②ボウルにバターを取り、やわらかくしておく。
- ③みじん切りにしたニンニク、パセリを②のバターによく混ぜラップに取り、容器の大きさに広げて板状にし＝写真、冷凍庫に入れる。
- ④オーブンは230～250度くらいに温めておく。



- ⑤容器にバター(分量外)を塗り、カキをならべる
- ⑥⑤に白ワインをふりかけ、軽くこしょうをふる。
- ⑦⑥の上に③のエスカルゴバターを置き、パン粉をふって250度のオーブンで10～15分、良い焼き色がつくまで焼く。

パン粉はたっぷり

エスカルゴバターはエスカルゴ(カタツムリ)料理に使います。バターにニンニクやパセリを加えたものです。バターを板状に固め

るのがポイントです。カキに均一にバターを絡めないと味にムラができてしまいますが、やわらかいカキに満遍なくバターを伸ばすのは至難の業です。板状のバターでカキの上を覆ってしまえば、焼

いた時に溶けて全体に絡みます。べとつかずカラリと焼けるようパン粉はたっぷりふりましょう。バターソースがとても美味です。熱々をバゲットなどに絡めて、余さず召し上がってください。

もう一品

キヌアのサラダ

キヌアはとても栄養価が高く、スーパーフードとして注目されている雑穀です。

ボウルにキヌア1/2カップを入れよくかき混ぜ、泡が出なくなるまで洗いざるに取る。鍋にオリーブ油小さじ1を熱し、キヌアをパラパラになりパチパチ音がしてくるまで炒める。水1カップ、塩小さじ1/4を加え沸騰したら、ふたをして弱火で15分炊く。リンゴ1/2個は1/4角に切り、レモン汁大さじ1を



まぶし、クルミ30㍺は香ばしく切って粗く刻む。ボウルにすべての材料を合わせ、ドレッシング(オリーブ油20㍺、白ワインビネガー10㍺、ハチミツ10㍺、粒マスタード小さじ2/3、塩小さじ1/4)であえ器に盛り、イタリアンパセリ少々を飾る。