

ムサカ (ギリシャ)
タラモサラダ (ギリシア)
パンナコッタのフルーツソース添え (イタリア)
紅茶

*本日の調理は、6人グループと4人グループに分かれて作ります。

1. ムサカ

・材料と分量 6人分 (4人分)

なす 3本 (2本)
水 1.5カップ (1カップ)
塩 大さじ1/2 (小さじ1)
オリーブ油 大さじ1 (小さじ2)
マカロニ 80g (60g)
サラダ油 適宜

【ミートソース】

合いびき肉 180g (120g)
玉ねぎ 1/2個 (1/3個)
にんにく 1片 (小1片)
オリーブ油 大さじ1 (小さじ2)

【A】

トマトケチャップ 大さじ1 (小さじ2)
塩 小さじ1/3 (小さじ1/4)
砂糖 小さじ1/2 (小さじ1/3)
こしょう、ナツメグ 各少々
赤ワイン 90ml (60ml)
トマト水煮缶詰 3/5缶 : 240g (2/5缶 : 160g)
ローリエ 1枚 (1枚)
塩、こしょう 各少々

【ホワイトソース】

バター 20g (12g)
小麦粉 大さじ2 (大さじ1+小さじ1)
牛乳 300ml (200ml)

【B】

顆粒ブイヨン	小さじ 1/4 (小さじ 1/6)
塩	少々
こしょう	少々
ピッツァ用ミックスチーズ	80g (50g)

・作り方

【なす、マカロニの下ごしらえ】

- ①なすは 5mm 厚さに輪切り、分量の水に塩をとかしたところに入れて 15 分ほどおく。
- ②水気をしっかりふき取ってボウルに入れ、オリーブ油大さじ 1 (小さじ 2) をまわし入れて全体にからめる。
- ③フライパンを中火で熱して①のなすを並べ入れ、両面に焼き色がつくまで焼く。
- ④マカロニは、ゆでておく。

【ミートソース】

- ①にんにく、玉ねぎをみじん切りにする。鍋にオリーブ油とにんにくを入れて中火で熱し、香りが出たら玉ねぎを加えてしんなりするまで炒める。
- ②ひき肉を加えて焼き色がつくまでしっかり炒め、【A】を加えてさっと炒め、赤ワインを加えて 5 分ほど煮詰める。
- ③トマト水煮缶とローリエを加え、トマトをつぶしながら混ぜ、中火で 15 分ほど煮込む。
- ④水分がほとんどなくなったら塩、こしょうで味を調える。

【ホワイトソース】

- ①鍋にバターを入れ中火にかけ、小麦粉を加えて粉っぽさがなくなるまで炒め、火を止める。
- ②冷たい牛乳を一気に加えてダマがなくなるまで泡立て器でしっかり混ぜる。
- ③再び中火にかけ、とろみがつくまでしっかり混ぜて 5~6 分煮て、【B】を加えて調味する。

【仕上げ】

- ①グラタン皿にサラダ油を薄く塗り、マカロニ、ミートソース、なす、ホワイトソースの順に重ね、最後にピザ用チーズを散らす。
- ②230℃に温めたオーブンに入れ、チーズに焼き色がつくまで 15 分ほど焼く。
(または、オーブントースターでチーズに焼き色がつくまで 15 分ほど焼く)

2. タラモサラダ

・材料と分量 6人分（4人分）

じゃがいも	中 4 個 300g（中 3 個） 200g
タラコ	50g（40g）
玉ねぎ	中 1/4 個（1/6 個）
レモン（絞り汁）	小さじ 1（小さじ 2/3）
マヨネーズ	大さじ 2（大さじ 1+小さじ 1）
牛乳	大さじ 2（大さじ 1+小さじ 1）
粒マスタード	小さじ 1（小さじ 2/3）
塩	ひとつまみ
こしょう	少々
付け合わせ レタス	適宜

*本場の作り方は、マヨネーズ等の代わりにオリーブオイルを大量に加える。

*マッシュポテトが熱いうちにタラコを加えるほうが美味しいが、日持ちは悪くなる。

・作り方

- ①じゃがいもは水洗いして、皮をむき、大きめに切っただぶるぐらいの水を入れた鍋に入れる。沸騰したら中火で火が通るまで茹で、熱いうちにマッシャーでつぶしマッシュポテトを作る。
- ②タラコたらこは、皮からしごきだしておく。玉ねぎはすりおろす。
- ③マッシュポテトとタラコを混ぜ合わせる。
- ④③に玉ねぎのすりおろしと、レモン汁、塩、こしょう、粒マスタード、マヨネーズ、牛乳を加えよく混ぜ合わせる。
- ⑤レタスは水でよく洗い、水気をサラシで拭き取り、器に盛り付け、④を盛り付ける。

3. パンナコッタのフルーツソース添え

・材料と分量 6人分(4人分)

ゼラチン	6g (4g)
水(ゼラチン用)	大さじ3 (大さじ2)
生クリーム	200ml (130ml)
牛乳	100ml (70ml)
砂糖	40g (30g)
バニラエッセンス	少々
ラム酒	20ml (15ml)
果物の甘煮 (例: 果物 300g、砂糖 30g、レモン汁小さじ1)	

・作り方

- ①ゼラチンをゼラチン用の水に入れてよく混ぜてふやかしておく (10分間)。
- ②生クリームと牛乳と砂糖とバニラエッセンスを鍋に入れ、泡だて器で混ぜ合わせ砂糖が溶けたら、火にかける。沸騰したら火を止める。
- ③②に①を加え、ゼラチンを溶かす。ラム酒を加える。
- ④氷水を入れたボールに③の鍋を入れ、ほんのりとりみがつくまで耐えず混ぜながら冷やす。
- ⑤④を容器に入れる。冷蔵庫に入れて冷やし固める。
- ⑥固まったら、果物の甘煮を上には飾る。