



Ensalada templada de lentejas y Tontoro レンズ豆とトントロの温冷サラダ

<材料>4人分

フランス産のレンズ豆(又はフランスサバローグリーンレンティス)200g

* レンズ豆と一緒に茹でる食材:

ブーケガルニ:

ポロネギの白い部分を15cm程カットして外側の皮2枚分を剥がす

1, にんじん 横半分にカットしてから縦1/4カットする(スティック状)

2, セロリ 少々

3, イタリアンパセリ2~3本

4, タイム1本

5, ローズマリー1本

1~5をポロネギの皮に包み、調理用水糸で巻く。

玉ねぎ 1/2個

ニンニク 1カケ

ベイリーフ 1枚

オリーブオイル

水 500ml

塩

* 豚トロブロック組み合わせで 200~250g

茹でる時の材料

にんじん 1本

玉ねぎ 1個

ベイリーフ 2枚

ドライオレガノ(あれば) 少々

* 豚トロ茹でた後のマリネ材料

マリネ液: ニンニク1カケ

ドライオレガノ大さじ1/2

パプリカパウダー大さじ1/2

クミン小さじ1/2

茹で汁 100cc

塩、胡椒、オリーブオイル少々

12 de Marzo de 2026

L'estudi

レストウディ

@lestuditokyo



*ドレッシング:

ピュアオリーブオイル	120g
白ワインビネガー	40g
はちみつ	35g
塩	2g

<手順>

豚トロを掃除して丸ごと、にんじん1本、玉ねぎ1個、ベイリーフ2枚、ドライオレガノと一緒に水からゆっくり茹でる。

60~70分程茹でて、串で確認し柔らかくなったらスープごと冷ます。

次にマリネする。

マリネ液の材料を全てミキサーにかけて、ボウルに入れ豚トロを1日程マリネする。

今回はフライパンで焼いてから食べやすいサイズにカットします。

鍋に、水500ml、レンズ豆200g、ブーケガルニ、玉ねぎ1/2、ニンニク1かけ、ベイリーフ1枚、オリーブオイル、塩少々を入れ、弱火でゆっくり茹でる。(約30分)

その後、冷蔵庫で冷やす。(前日に茹でておくのも良い)

弱火で茹でないと、レンズ豆の形が崩れてしまいますので注意

ボウルにレンズ豆と、少し茹で汁を入れ*ドレッシングであえる。

お皿にレンズ豆を盛り付け、焼きたての豚トロをレンズ豆の上に乗せる。

アクセントでマイクロリーフ、フレッシュミント、エディブルフラワー(お好きなハーブ)ナッツ等をちらし、EVオリーブオイルをかけて頂きます。

お好みでマスタードを少しかけても美味しいです。

豚トロは焼きたてなので熱いですが、レンズ豆は冷たい。

このような温冷料理は En salada templadaといいます。

12 de Marzo de 2026

L'estudi

レストウディ

@lestuditokyo



Arroz Meloso de Almejas y Esparragos あさりとアスパラガスのメロツソ

<材料>4人分

砂抜きあさり 500g(水で洗っておく)

アスパラガス 4本(ピーラーで根本1/2程の皮をむき1cmにカットする)

お米 200g

フメデポアゾン/魚介の出汁 約800ml(アスパラガスの剥いた皮と一緒に温めておく)

ピュアオリーブオイル

唐辛子 1/3本(タネは除く)

おろしトマト1/2個

あさりの処理:

鍋にオリーブオイル、ニンニク1/2カケ、唐辛子1/3(種無し)本を火にかけあさりを入れ蓋をして約5分、あさが開いたら火を止め少し置き、全てをボウルに移し、ボウルごと氷水で冷やす。冷めたら、あさを殻から出し、出汁は濾してキープする。

ソフリット(出来上がり約200gを使用する)

ソフリット材料:

玉ねぎ1/2個みじん切り

グリーンピーマン2~3個みじん切り

ニンニク 2カケ みじん切り

(ソフリットは多く作って冷凍しておくとも便利です)

*ライトアリオリ:市販のマヨネーズにニンニクパウダーを少々加えて混ぜ、ミネラルウォーターを少々入れてなめらかにする。

<手順>

鍋にオリーブオイル、ニンニク、唐辛子1/3本(種無し)、玉ねぎみじん切り、ピーマンみじん切りを入れてゆっくりと炒め、ソフリットを作る。

柔らかくソフリットが出来上がったら次におろしトマトを入れてさっと炒め、

次に、生のお米とフメデポアゾン(あらかじめ温めておく)を入れ強中火で時々混ぜながら8分程煮る。(初めのうちは蓋をする)

次にあさりの出汁を入れて4分程煮る。

アスパラガスを入れ、時々スープやオリーブオイルを入れながら2~3分程煮る。

最後にあさりの身を入れ塩味とお米の硬さを確認する。

お米はアルデンテの時に火を止めて2~3分蒸らす。

最後にみじん切りのパセリを散らす。

食べる時はお好みでレモンを絞ったり、やっぱりライトアリオリと一緒に頂きます。

12 de Marzo de 2026

L'estudi

レストウディ

@lestuditokyo



Tartaleta de Crema Catalana

クレマカタラナのタルト

<材料>(直径8~10cmのカスエラ使用の場合約10~12個分)

牛乳 700ml

卵黄 6個(120g)

グラニュー糖 60g

コーンスターチ(ダブルタイガー) 24g

シナモンスティック 1本

バニラエッセンス 3滴

レモンの皮1/2個分 ピーラーで剥いておく

グラニュー糖(キャラメリゼ用) 少々

ミニタルト(市販の物)

酸味のあるフルーツのピューレ(パッションフルーツやグレープフルーツ)

生フルーツ みかん、いちご等

栗

ドライナッツ、ドライフルーツ

<手順>

鍋に牛乳600ml、レモンの皮、バニラビーンズ、シナモンスティックを入れ、火をつける。

沸騰したら火を止め、蓋をして10分おく。

ボウルにコーンスターチ、グラニュー糖、卵黄を入れて混ぜ、残りの牛乳100mlも

加えて混ぜる。(A)

先に温めた牛乳を(A)に入れて混ぜ、シノアで濾してから鍋に移す。

弱火で8~10分程、クリーム状になるまで火を入れる。

その後、バットに入れて、表面にラップをピッタリと密着させて、氷水にあてて冷ます。

①ミニタルトに1種類ずつ、フルーツのピューレ、生フルーツ、フルーツのコンポート、栗を入れ、

次にクレマカタラナをギリギリまで入れ、表面にグラニュー糖をふり、

ガス火で熱した焼きごてで表面をキャラメリゼし、すぐに頂く。

焼きごてで焼いた香りは本物のクレマカタラナの香りです。

無ければ、ガスバーナーでも良い。

(今回のミニタルトに対しての内容量はピューレ2g、クレマカタラナ12g)

②ミニタルトにクレマカタラナを入れその上にドライフルーツやドライナッツを入れて頂きます。

12 de Marzo de 2026

L'estudi

レストウディ

@lestuditokyo



* 本物のクレマカタラナを作る場合

耐熱性の小皿(カスエラ)等にクレマカタラナを入れて冷やしておき、食べる直前にグラニュー糖をふりかけて、ガス火で熱した焼きごて(又はガスバーナー)で表面をキャラメリゼして頂く。