

## 男の料理 79 4人分

ピザ (36\*26) 好評につき 22 回のもう一度。

**生地** 薄力粉 60g 強力粉 60g 砂糖 塩各一つまみオリーブオイル大1 めるま湯 60~80cc 粉、塩、砂糖、オリーブオイルに、めるま湯は少しづつ様子を見ながら混ぜ、こねていく。手につかなくなったらひとまとめにして5分寝かせる。その間に具を用意する。

**上にのせるもの基本** ピザソース大4 (作るならトマトピューレに擦ったんにんにくに塩胡椒をして煮る) たまねぎ 1/4 個 ピーマン 1 個 粒コーン 60g とろけるチーズ1カ アンチョビー

**バリエーション** ゆで卵 オイルサーズン オリーブ 魚介類、ハム、ソーセージなど等 そのうちの1-2種類で

**作り方** 強力粉の打ち粉で、鉄板いっぱい大きさまで麺棒で生地をのばしクッキングペーパーを鉄板の上に敷いて生地をのせる。その上にピザソースを塗って基本の具とバリエーションの具を並べてチーズをのせる。余熱なしで250度で8分-10分オーブンで焼く



### たことセロリのマリネ

たこ 150g セロリ 100g ぶつ切り 松の実 20g にしてオリーブオイル大8 にんにくローリエ 白ワインビネガー (火を通しアルコールを飛ばす)・バルサミコ酢各大6 塩小 1/2 胡椒に漬けておく。

2-3 日後がおいしい



### いか薫とセロリの葉

いかの薫製 35g を荒く切ってセロリの葉 2 本分も細かく切ってサラダオイルと塩胡椒する 2-3 日後がおいしい



### お赤飯

水加減：もち米は6割 うるちは同量で。もち米2合 (2時間以上前に水に漬けておく) とうるち米1合で、小豆の缶づめの水分を含めて540cc 前後の水分量で炊く。

**おすすめのもの** てまり麩 乾燥湯葉 三つ葉で

