

スペインの一般的な家庭料理です。パンをスープに浸して食べるのもいいですよ。たくさん作って温まってください

古民家で味わうスペイン料理 石窯ピザやバエリアに舌鼓！

sera
世羅

縁側のある古民家を改修し、2011年にオープンしたおへそカフェ&ベーカリー。スペイン製の石窯で焼く石窯ピザや、本格バエリア、サラダ、タパスなどがいただける。米や野菜は世羅産を使用し、フランクさんが腕をふるう料理は、ここでしか味わえない逸品だ。冬期限定で提供されるスペイン料理「イペリコほほ肉のシチュー」を、家庭用にアレンジしたシチュー「鶏骨つき肉のエストフアド」を教えてくださいました。「日本でシチューといえば白いです」とフランクさん。簡単でおいしいので、おもてなし料理にもどうぞ！



【おへそカフェ&ベーカリー】
フランクさん

教えてくれた人

HP



おへそカフェ&ベーカリー

☎0847-23-0678

△世羅郡世羅町宇津戸1155
※カーナビには「宇津戸郵便局」と入れ、郵便局の交差点(店の看板あり)から約1km
◎11:00~15:00
お休み/水曜、木曜(1・2月は土日のみ営業。詳しくはHPで確認を)

エストフアド

鶏骨つき肉の

パンの旨



おうちでござる

スペインのシチュー

冬に食べたい

【材料(4~5皿分)】

手羽先…10本、ニンジン…小2本、玉ネギ…大1個、ジャガイモ…大4個、
水…1500cc、ベイリーフ…1枚、パプリカパウダー…小さじ2、
ニンニク、コショウ…少々、オリーブオイル…適量、塩…ひとつまみ



鍋に手羽先と塩を入れ、オリーブオイルで揚げ目が付くまで炒める



ニンジン、玉ネギ、ジャガイモを大きめにカットして1に入れて炒める



ベイリーフとニンニク、パプリカパウダー、コショウを入れてよく混ぜる



水を入れて蓋をし、強火で煮込む



沸騰したら弱火にし、約30分煮込んで出来上がり

POINT

鶏肉にしっかり揚げ目がついてから野菜を入れる(野菜の水分が出るため表面が焦げない)。鶏肉は、骨付き肉なら何でもOK



教えてくれた人

【喫茶室&DERI かねしょう】
黒川有紀子さん

アーモンドやクルミ、ピスタチオなども好相性。キャラメルは冷凍もできるので、多めに作って作り置きするのもオススメです

地元で愛され続けて60年 デリと洋菓子のカフェ

mihara
三原

1960年創業のかねしょう。築約90年になるという建物を4年前にリノベーションし、カフェ営業や、焼き菓子・プリンの販売をしている。店主の黒川有紀子さんは、店を切り盛りする傍ら、製菓教室を開いたり、三原市民を対象とした「まちゼミ」でクッキング指導をしたり。今回は、店でも販売しているキャラメルラスクのレシピを指南してくれた。

「表面に溶かしたチョコレートをかけて、固まる前にナッツやドライフルーツ、アラザンなどを飾るとパレンタインデールアレンジにもなりますよ」とアドバイスも。ぜひ家庭でも挑戦してみてください。



喫茶室&DELI かねしょう

☎0848-64-3210

△三原市港町3-3-1
◎11:00~16:00
お休み/日曜



HP

キャラメルラスク

かねしょうの



あのレシピ

たまらない！

ナッツの香ばしさが

【材料(約50枚分)】

フランスパン…1本、バター(食塩不使用)…15g、サラダオイル…15g、
【キャラメル】バター(食塩不使用)…30g、グラニュー糖…60g、
生クリーム…30g、蜂蜜…小さじ1、お好みのナッツ…適量



パンを8mm程の厚さにスライスし、天板に並べ150℃のオーブンで10分焼く ※パンは焼いてから2日くらい経ったものがスライスしやすい



バターとサラダオイルを加熱し、焼いたフランスパンの表面に塗る



キャラメル用の材料を鍋に入れ、中火で加熱し、混ぜながら沸騰させる



2のフランスパンにキャラメルをたっぷり塗りと塗り、刻んだナッツを乗せる



170℃に予熱したオーブンでさらに10分ほど焼き、キツネ色になったら出来上がり

POINT

砂糖は、きび砂糖や上白糖ではなく、カリッとした食感を出すために必ずグラニュー糖を使うこと