

◎◎ きのことほうれん草のラザニア 赤パプリカソース

レシピ提供：ばん くみこ先生

肉厚のパプリカは焼くことで甘みを増し、香ばしさが加わります。焼いてでてきた水分もジュースのように甘くて美味しいので全てミキサーにかけて使ってください。パプリカのカラフルな色は栄養分の高さの象徴といわれています。甘味が豊富なのが赤と黄パプリカです。薄皮を剥いてマリネやカプレーゼ風にすると、見た目もカラフルなのでおもてなしの一品としてお勧めです。今回は赤パプリカの甘みを活かしたソースにしてみました。薄皮の剥き方は、パプリカのお尻にフォークを刺して直火で焼いたり、オーブンで焼いたりしますが、私はいつも半分にカットしてグリルで焼いています。



■材料（2人分）

ラザニア	4枚	<きのこクリームソース>	
ハウレンソウ	1/2束	鶏胸肉	200g
<赤パプリカソース>		小麦粉	大さじ1 1/2
赤パプリカ	2個	エノキ茸	1/2束
鶏がらスープ	小さじ1/2	ドライポルチーニ	3g
水	大さじ1	ポルチーニ戻し汁	30cc
		白ワイン	大さじ1
塩・胡椒	適量	牛乳	30cc
とろけるチーズ	100g	生クリーム	50cc
パルミジャーノ・レッジャーノ	適量	バター	10g
オリーブオイル	適量	粒コーン	30g
パセリ（みじん切り）	適量		

- 1 赤パプリカは半分にカットし、グリルで表面が黒く焦げるまで焼き、冷水につけて薄皮を取り除いておく。
- 2 1をカットし、水（大さじ1）と鶏がらスープ（小さじ1/2）と一緒にミキサーでペースト状にする。塩・胡椒で味をととのえ赤パプリカソースの出来上がり。
- 3 鶏胸肉を1cm角にカットし、塩・胡椒をして小麦粉をまぶしておく。ポルチーニは水で戻して細かく刻み、エノキ茸は軽くトースターであぶり3cmにカットしておく。
- 5 4に粒コーン、生クリームを入れてきのこクリームソースの出来上がり。
- 7 耐熱皿に、パプリカソース・ラザニア・きのこクリームソース・ハウレン草・とろけるチーズの順に2回重ねて、最後にパルミジャーノ・レッジャーノをふりかける。



- 4 オリーブオイルで鶏胸肉をソテーし表面に焼き目がついたら、刻んだポルチーニ、エノキ茸を加え、バター、白ワイン、ポルチーニの戻し汁、牛乳を入れて煮込む。
- 6 ラザニアとハウレン草を同じ鍋で茹でて、水にとっておく。ハウレン草は水気をきり、3cmにカットしておく。
- 8 200度のオーブンで15分焼き、仕上げにパセリのみじん切りをかける。

ばん くみこ先生のコメント☆

今回は大人向けのラザニアにしました。赤パプリカソースの上品な甘さと、きのこの旨味たっぷりのホワイトソースのハーモニーを味わってください。エノキ茸は軽くあぶることでよきのこの旨味がひきだせます。今回はひと手間、ふた手間かけたこだわりのラザニアです。是非おもてなし料理にご自宅で作ってみてください。