

◎◎ 牡蠣と長ネギのキッシュ ◎◎

牡蠣が美味しい季節になりました。そして長ネギも寒さが増すごとに甘みが増す野菜です。2つのおいしさをぎゅっと詰めたキッシュは冬だけのご馳走です。

■材料 (直径15cmのセルクル型1台分=直径21cmのパイ型1台分)

冷凍パイシート	18cm正方形1枚
長ネギ	30cm
牡蠣	小6個か大8個
にんにくすりおろし・塩	少々
薄力粉	適量
オリーブオイル	大さじ2
アパレイユ・・・卵黄 2個・牛乳80ml・生クリーム80ml	
塩・コショウ	適宜
ディル	1枝
チーズ・・・グリュイエールチーズ・エメンタルチーズのダブルづかいがおすすめ。なければとろけるチーズ。	



1 冷凍パイシートは室温に5分おき、めん棒で型の底+高さの大きさになるまで伸ばす。型に入れ、形を整える。余分な生地は取り除く。生地の上にオープンペーパーを敷き、重石をのせ、200℃に予熱を入れたオーブンで10分焼く。オープンペーパーごと重石をはずしてさらに5分焼く。

3 牡蠣は塩水でよく洗い水気をしっかりふき取る。塩・にんにくのすりおろしをもみ込み、薄力粉を全面につける。フライパンにオリーブオイルを熱し両面ふっくらするまで焼いて取り出す。

4 アパレイユを作る。ボウルに卵黄・生クリーム・牛乳を入れて泡立たないようによく混ぜ、塩コショウをする。

5 ①のパイ生地に牡蠣・長ネギをしきつめ、④のアパレイユを流し入れる。ディルを表面にちらし、チーズをたっぷりすりおろす。180℃のオーブンで約30分、竹串にアパレイユがついてこなくなるまで焼く。

2 長ネギを3cm長さに切る。フライパンにオリーブオイルを熱し、長ネギを入れ全面焼き色が付く、中心部まで火が通るまで焼き、塩をふる。



↑重石がないときは、古い豆などで代用できます。

Cirton ヨーコ先生の“美味しいだけでない牡蠣”

牡蠣は古くから世界中で食されています。日本では縄文時代から食べられていたといわれています。それは美味しいだけでなく豊富な栄養素があるから。「海のミルク」とお言われる牡蠣にはそれだけを食べて続けてもよくらいバランスのとれた栄養価が含まれているのです。タンパク質・脂質・炭水化物、ビタミン、ミネラル、亜鉛。美肌にも効果的と言いますから嬉しい美味しさですね。

