

ハモンとインゲンのレブエルト

○材料 (4人分)

オリーブオイル 大さじ3~4
インゲン(塩茹でしたもの) . . . 100g
ハモン 2~3枚
卵 4個
塩 少量

○作り方

1. インゲンは2~3cmに切っておく。ハモンは、細かめに手でちぎる。
 2. 軽く溶いた卵に、塩とインゲンとハモンを加える。
 3. オリーブオイルを入れて熱したフライパンに卵液を流し入れて、ヘラなどで軽く混ぜながら半熟状態に仕上げる。
- ※ 好みで、かりっと焼いたパンを添えて。
※ ハモンは塩味が濃いので、塩の量は少なめに。



Receta de Jamón

生ハムを使った簡単レシピ

スペインのハモン・セラノは、室温でそのまま食べるのが最高。まして上等のハモン・イベリコなら、スライスしたものをうやうやしく味わう以外考えられません。でもちょっと手軽な価格の生ハムが手に入ったら、料理に加えてみませんか？

スペインでは、生ハムを丸ごと1本購入すると硬い角の肉が余ったり、綺麗にスライスできない切り落とし部分が出たりするので、そういうところを煮込み料理の出汁に使い、最後は骨でスープをとり、本当に余るところなく使い切ります。でも今回は、スライスのパックでも楽しんでいただける簡単料理を選んでみました。

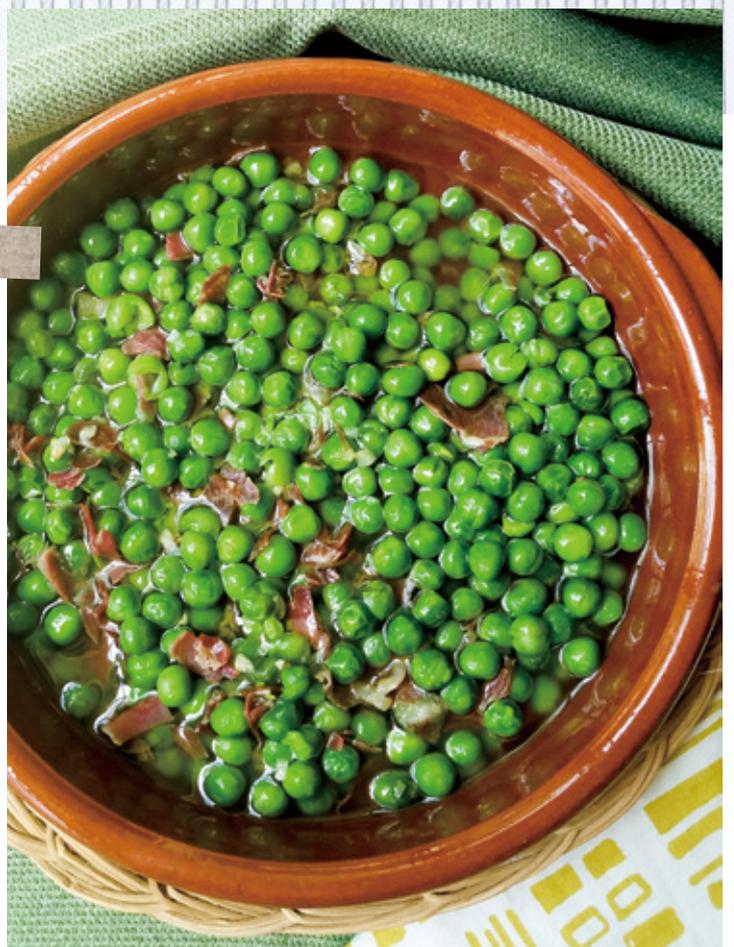
グリーンピースとハモンの煮込み

○材料 (4人分)

オリーブオイル 1/4カップ
にんにく 2片
グリーンピース 2カップ
(塩茹で・または冷凍)
ハモン 4枚
パプリカパウダー 小さじ1
熱湯 1カップ

○作り方

1. 土鍋または厚手のフライパンにオリーブオイルを入れ、みじん切りにしたにんにくを加えて熱する。泡が出てきたら、グリーンピースと細かく切ったハモンを加え、少しオリーブオイルを絡ませる。
2. パプリカを振りかけ、混ぜたらすぐ熱湯を加えて弱火で15分ほど煮込む。必要なら塩味をととのえて仕上げる。



ハモンとマッシュルームのピンチョス

○材料 (4人分)

オリーブオイル 大さじ3
にんにく(みじん切り) 1片
マッシュルーム 大4個
塩・胡椒・パセリ 適量
トマト 2個
ハモン 4枚
バゲットパン 4枚

○作り方

1. フライパンにオリーブオイルとにんにくを熱し、きれいに土を取ったマッシュルームをソテーする。軽く塩・胡椒をしてパセリをかける。
2. バゲットパンをスライスし、必要なら軽くトーストする。スライスしたトマトとハモンを載せ、最後にオイルごとソテーしたマッシュルームも載せて、ハモンで包む。楊枝を刺してできあがり。



渡辺 万里 / Mari Watanabe 大学時代にスペインと出会い、その後スペインで食文化の研究に取り組む。1989年、東京に『スペイン料理文化アカデミー』を開設しスペイン料理、スペインワインなどを指導すると同時に、テレビ出演、講演、雑誌への執筆などを通して、スペイン食文化を日本に紹介してきた。「エル・ブジ」のフェランを筆頭に、スペインのトップクラスのシェフたちとのつきあいも長い。著書は『エル・ブジ究極のレシピ集』（日本文芸社）、『修道院のうずら料理』（現代書館）、『スペインの籠から・改訂版』（現代書館）など。
academia-spain.com

ハモンを載せたアスパラガス

○材料 (4人分)

グリーンアスパラガス 8本
塩・胡椒 適量
オリーブオイル 適量
ハモン 4枚

○作り方

1. アスパラガスは洗って、硬い部分を切り取る。軽く塩・胡椒して、2本ずつまとめ、中心をハモンで巻く。
 2. オープンのトレーにアルミホイルを敷き、ハモンを巻いたアスパラガスを並べ、上からオリーブオイルを回しかける。アルミホイルで包んで閉じる。
 3. 200°Cのオーブンで、アルミホイルを閉じた状態で10分、開いてからもう10分焼く。アスパラガスに串が刺さるようになったら出す。
- ※ アスパラガスが細いときは、アルミホイルを閉じないで焼いて良い。
※ 逆に太いときは、先にさっと塩茹でしても良い。

