



健康オリーブ料理
レシコンテスト 2016
入選作品

オリーブポケット～小豆島の宝物～

作 者 沖中 凜香

コ メ ン ト パニーニの生地にたくさんオリーブを混ぜこんだのでオリーブの香りがふわっとするところがポイントです。オリーブ愛をたくさんつめこんだレシピになっています。



オリーブを用いた健康長寿の島づくり推進協議会

材 料 (4人分)

- パニーニ生地
 - 強力粉…………… 280g
 - ドライイースト…………… 4.8g
 - 無塩バター…………… 15g
 - 砂糖…………… 8g
 - 塩…………… 3g
 - 水…………… 160cc
 - ブラックオリーブ…………… 30g
 - グリーンオリーブ…………… 30g
 - オリーブオイル…………… 少々
- 具材
 - サニーレタス
 - オリーブ
 - 厚切りベーコン
 - トマト
- オリーブのトマトソース
 - 玉ねぎ…………… 100g
 - にんじん…………… 50g
 - セロリ…………… 20g
 - トマト缶…………… 160g
 - にんにく…………… 1片
 - オリーブオイル…………… 少々
 - 合いびき肉…………… 120g
 - 赤ワイン…………… 少々
 - ブラックオリーブ…………… 55g
 - グリーンオリーブ…………… 55g
 - オリーブオイル…………… 少々
 - 砂糖
 - マルキン醤油…………… 10cc
- クリームチーズソース
 - キリのクリームチーズ… 80g
 - 生クリーム…………… 44cc
 - ブラックペッパー…………… 0.8g
 - レモン汁…………… 4cc

作 り 方

- パニーニ生地
 1. ボウルに強力粉、イーストを合わせてかくはんする。
 2. 室温にもどしたバターを加え混ぜ合わせる。
 3. あらかじめ水で塩・砂糖を溶かしておいたものを少しずつボウルに加え、ひとかたまりになるまで混ぜる。
 4. その生地を2分割し冷蔵庫で24時間おき、焼く2時間前に25～30度の室温におく。
 5. 生地を1つ2等分し、計4つ生地を分割する。
 6. 180℃の予熱したオーブンで15～20分焼く。
- ソース
 1. 合いびき肉に下味（塩・こしょう）をつけ、オリーブオイルをひいたフライパンで炒める。
 2. 炒めおわったらいったん取り出し、そこに赤ワインを入れデグラッセする（旨味をはぎとる）
 3. 別のフライパンにオイル、ニンニクを入れ玉ねぎを炒める。その後、にんじん、セロリを加えしんなりするまで炒め、更にオリーブを加える。
 4. 3のフライパンに炒めたひき肉、デグラッセした赤ワインを加える。
 5. トマト缶を加え、味つけをする（砂糖）
- ・クリームチーズソース・
 - クリームチーズ、生クリーム、レモン汁、ブラックペッパーを煮詰めソースをつくる。