

Vinuls

# 意外に簡単! おうちで本格バル料理

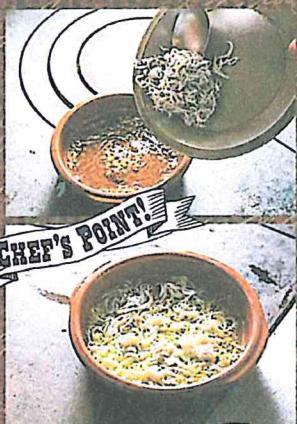
火加減で失敗しがちなスペイン風オムレツは定番のじゃがいもの代わりに  
ズッキーニで…etc. バルで定番人気のあのメニューを、  
本格的な味なのに家庭で再現しやすいレシピで紹介します。

えびが定番のアヒージョは、しらすで作ればよりツウっぽい

## しらすのガーリックオイル煮

### 作り方

①カスエラ(直火でも使えるスペインの陶器。なければフライパン等でも可)にみじん切りしたにんにくとしょうが各半片分、鷹の爪少量、オリーブオイル大さじ3強を入れて弱火にかける。②①のにんにくとしょうがが黄色くなったら、釜揚げしらす50gを加える。③再び油がクツケツし始めたら白ワイン大さじ1/2とレモン汁少量を加えて中火にし、ひと煮立ちさせる。



しょうがとににくが黄色になったら、しらすを加える。キツネ色になってからでは焦げてしまう。

釜揚げしらすは軽く火が通ればOK。白ワインを加えて煮立つまであつという間なので目を離さないよう!

本場の味です



料理長  
星 正人さん

時間から満席になることが多く、特にバルは2件目に利用する人で22時以降に再び混雑する盛況ぶりだ。日本の食卓にも浸透しつつあるスペイン料理について、シェフの星正人さんはこう語る。

「本場のスペイン料理は、とにかくオリーブオイルをたっぷり使います。加熱する時はもちろん、今回紹介した料理でも仕上げにソースのようにかけます。照りがでておいしく見えるだけでなく、フレッシュな香りも楽しめますよ。

スペイン料理は繊細さよりもシンプルに素材の味を味わうもの。火加減が難しければ、初めは火の通りやすい食材を使うことで失敗を防げます。また、冷めておいしいので何品か作つたらパケットにのせて「ピンチヨス」に。テーブルが華やぎますよ」



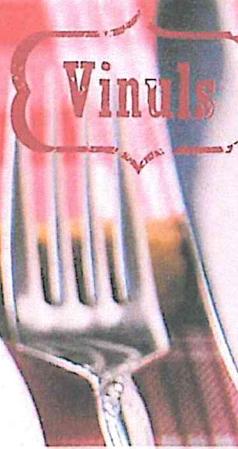
バニユルス 銀座店

住所 東京都中央区銀座2-5-17  
電話 03-3567-4128 営業時間 (1階バル)  
11時30分～24時30分(土日祝は24時まで)、(2階レストラン)  
11時30分～15時(土日祝は15時30分まで)、18時～22時30分(土日祝は22時まで) 休日無休

1階は気軽なスペインバル、2階はカジノアルなレストラン。  
両スペースとも早い

定番のじゃがいもより簡単にできる！

## ズッキーニのスペイン風オムレツ



作例方

- ①フライパンにオリーブオイルを熱し、みじん切りのにんにく半片分を香りがたつまで弱火で炒める。②2mmの厚さにスライスしたズッキーニ1本分を加えて中火で炒め、塩少量をふる。③卵3個に塩少量を加えてよく溶き、②を入れて混ぜる。
  - ④オリーブオイルをフライパンに熱し、③を流し込み、はしで外側から大きく混ぜながら強火で焼く。
  - ⑤⑥が半熟のうちに火を止め、フライパンの縁からオリーブオイルを回し入れてフタをして3分おく。
  - ⑥平皿をフライパンにかぶせ、フライパンを返してオムレツをのせる。
  - ⑦フライパンにオリーブオイルを熱し、再度オムレツを入れてもう片面を強火で焼く。⑧油は足さず、両面をさらに2回ずつ中火で焼く。



もう片方の面は、オムレツを皿からフライパンにスライドさせて焼く。

**CHEF'S POINT**

両面を3回に分けて焼く。強火で焼き続けると卵が硬くなるので、2回目以降は火を弱めるのがコツ。「火が通り過ぎると卵の弾力がなくなります。火の通りにくいじゃがいもより、ズッキーニのほうが焼く時間も短くてすみます」(星さん)。



肉厚で食べ応えが違う！手作りオイルサーディン

# いわしの酢漬け

## 作り方

- ①いわし2尾を3枚におろす。②いわしの両面に塩をふり、30分馴染ませたら、爪で皮をはがす。③②の上にクッキングシートを被せ、上から白ワインビネガー（米酢でも可）をまんべんなくかける。④いわしの表面を軽く拭き、タイム2本、みじん切りのにんにく2片弱分、魚が漫かる量のオリーブオイルに1時間漬ける。⑤玉ねぎスライス適量をしいた皿に盛り、オリーブオイルをかけ、パセリを散らす。



身近にあるものでもバルしさを演出できる。『バニユルス』では、ワインコルクをカトラリーレストに再利用。デザインがかわいいワインのコルクを縦半分に切り、接着剤でつなげるだけ。カジュアル感がバルっぽい。

**CHEF'S POINT!**



フレッシュなきのこでしか作れない香り高さ

## マッシュルームのサラダ

### 作り方

- マッシュルーム5個を薄切りする。
- ①に塩ひとつまみを加え、30秒ほどおく。
- オリーブオイル小さじ1とレモン汁小さじ1/3、水にさらしてみじん切りした玉ねぎ小さじ1/3を②に加えて和え、皿に盛る。
- パセリを散らし、オリーブオイル適量をかける。

ワインに合う!

店長  
長谷川  
有さん



トーストしたバゲットに  
のせるとオードブルに  
ズッキーニの  
スペイン風オムレツ

生ハム

チーズとジャム

肉だんご  
トマト煮

チーズと  
ジャム

玉ねぎ&トマト  
&いわしの酢漬け

しらすのオイル煮  
テリーヌと  
青とうがらし  
酢漬け

マッシュルームのサラダ

**CHEF'S POINT!**  
新鮮なマッシュルームは  
生で食べられる。「真っ白  
で傘が開いていないもの  
が新鮮。くんでやわら  
かになったものは生食に  
向きません」(星さん)。

肉汁とソースが絡んでいくらでもイケる!

## 肉だんごのトマト煮込み アルボンディガス

### 作り方

**[ソース]** ①トマト1個を湯むきして種を  
る。②フライパンにオリーブオイルを熱  
みじん切りしたにんにく半片分を香りが  
つまで炒める。③②にみじん切りした  
ねぎ1/4個分を加えて炒め、しんなりして  
たら塩少量をふる。④③にざく切りした  
を加えて弱火にし、トマトの水分が飛ん  
形が崩れるまで炒める。⑤④に生クリ  
ム大さじ1、ケチャップ大さじ1/2を加え  
ロットするまで煮詰める。

**[ミートボール]** ①みじん切りして炒め  
玉ねぎ1/2個分を冷ます。②合挽き肉20  
に塩少量を加え、粘りができるまでよく混  
る。③②に①、牛乳大さじ3に浸したバ  
粉大さじ1、シナモン・塩・こしょう各  
量を加え、よく混ぜる。④③をひと口大  
丸め、小麦粉を表面にまぶす。⑤180度  
油で④を約5分揚げる。

揚げたミートボールを火にかけたソース  
加え、ソースを全体に絡める。皿に盛  
てパセリを散らす。