



### チキンのハワイアンソテー

#### ヨーグルトがけ

##### 材料

鳥もも肉(1枚)・パイナップル(2切れ)・カレー粉(小さじ1/2) 小麦粉(大さじ1)・ヨーグルト(1/2カップ)・塩(小さじ2/3)・コショウ少々・香草少々

##### 作り方

- 1 チキンは一口大に切り、厚めのところは筋を切るように包丁を入れる
- 2 塩コショウを軽くふり小麦粉とカレー粉を混ぜたものを肉につける
- 3 油をひいたフライパンで鶏肉を焼く
- 4 8割り程度、火がとおったらパイナップルを肉の上に載せ最後まで火をとす
- 5 ヨーグルト1/2カップに塩小さじ2/3を混ぜ合わせる
- 6 皿に盛りヨーグルトをかけ上にパセリ等の香草を散らす

### 塩豚と新じゃがが煮

#### 材料

豚肩ロース(500g)・新じゃがいも(8~10個)・ローリエ(1枚)・島の塩、コショウ少々

##### 作り方

- 1 豚肉と小笠原の塩(大1)をビニール袋に入れて肉に塩をまぶしつけ、冷蔵庫で一晩おく
- 2 次の日、豚肉をさっと水洗いして鍋に入れ、かぶるくらいの水、ローリエ、粒コショウ(大1)を入れて煮立て、アクをとり、ふたをして30~40分煮る。皮付きのままのジャガイモをよく洗い加えてからさらに15分煮る
- 3 肉を一口大にきりできあがり
- 4 肉とジャガイモをバランスよく盛り付ける

### カルパッチョ

#### 材料

白身の魚(200g)・万能ねぎもしくは白髪ねぎ(10g)・レモンもしくはダイダイ(大さじ1)・オリーブオイル(大さじ1~2)

##### 作り方

- 1 白身の魚は透けるくらい薄く切る
- 2 お皿に並べる
- 3 島の塩を均等にふる
- 4 その上にブラックペッパー他、お好みでハーブ・香辛料などを載せる(バジル・オニオンチップなど)
- 5 白髪ねぎもしくは万能ねぎを2~3センチに切ったものを散らす
- 6 その上にレモンかダイダイの絞り汁をかけ最後にオリーブオイルをかける