

Michael Vana's fennel recipes

1. フェネルのクッキー



4人分 下準備 60分 調理 30分

～材料と下準備～

無塩バター 200g 柔らかくしておく。

砂糖 95g

卵 1個

小麦粉 3 1/2 カップ

塩 小さじ 3/4

フェネルシード 小さじ 1 細かくしておく。

～作り方～

- ① バターと砂糖を合わせて、白くふわふわになるまでハンドミキサー（中）で、かき混ぜる。
- ② 卵の中に①を入れ、よく混ぜる。
- ③ 小麦粉、塩、フェネルシードを加え、混ぜ合わせる。
- ④ 二等分シラップで包み、固まるまで 30 分以上冷蔵庫に入れる。
- ⑤ オーブンを予め 190℃にしておく。まな板などの上に生地を乗せ、砂糖を振りかける。生地を 1.5～2cm の厚さに伸ばす。丸型でくりぬく。
- ⑥ ベーキングシートにクッキーを並べ、オーブンに入れる。5～7分後に、ベーキングシートを回す。外側がきつね色になるまで、10～15分焼く。クッキーをオーブンから出して冷ます。

2. トマトとフェネルスープ



4人分 下準備 10分 調理 20-25分

～材料と下準備～

オリーブオイル 大さじ 2

刻んだフェネル 2カップ

トマト 1/2 缶

塩こしょう 適量

～作り方～

- ① 厚手の大きい鍋にオリーブオイルを入れ、中火にかける。
- ② 刻んだフェネルを加え、柔らかくなるまで 6 分ぐらい炒める。（茶色くはしない）
- ③ トマト缶に残っているジュースを入れ、蓋をしてトロ火で煮る。
- ④ ブレンダーでピューレ状にする。
- ⑤ 4 分ぐらい火にかけ、塩こしょうで味を調える。

Michael Vana's fennel recipes

3. 白身魚とフェネルの蒸し煮



4人分 下準備 10分 調理 30分

～材料と下準備～

オリーブオイル

白ワイン 50ml

水 20ml

フェネル 中1個 二等分し芯をとり、縦に薄切りにする。

フェネルの葉（飾り用）

ニンニク 一片 皮を取り、スライスする。

ジャガイモ 中1個 皮を剥き、洗う。

白身魚 320g

塩こしょう 適量

～作り方～

- ① オリーブオイル、白ワイン、水を入れた鍋にフェネル、ジャガイモ、ニンニクを入れる。塩こしょうをしてから蓋をして、強火で沸騰させる。フェネルが柔らかくなるまで、10分ぐらい中火でゆっくり煮る。
- ② 白身魚の両面に塩こしょうし、フライパンで焼く。蓋をして2分ぐらいとろ火で煮る。①を加え、5分煮る。ジャガイモとフェネルが柔らかくなったら、塩こしょうする。
- ③ 白身魚にフェネルの葉を散らして出来上がり。

4. フェネルソースのディップ



4人分 下準備 10分 調理 20-25分

～材料と下準備～

フェネル 2個 スライスしておく。

玉ねぎ 小1個 スライスしておく。

オリーブオイル 大さじ1 1/2

レモン汁 大さじ1

サワークリーム 120ml

塩こしょう 適量

きゅうり 1本 洗ってスティックにする。

人参 1本 皮を剥いてスティックにする。

～作り方～

- ① オーブンを200℃にしておく。
- ② 深めのフライパンにフェネルと玉ねぎ、オリーブオイル大さじ1を入れ、混ぜ合わせる。
- ③ 蓋をして、柔らかくなるまでオーブンで20分ぐらい焼く。
- ④ レモン汁とサワークリームを加え、ブレンダーで混ぜ合わせる。
- ⑤ 滑らかになったら、塩こしょうで味を調える。
- ⑥ 器に入れ、きゅうりと人参のスティックと一緒に盛りつける。

5. ロメインレタスとリンゴのフェネルサラダ



4人分 調理 10分

～材料と下準備～

(サラダ)

フェネル 1個 ナイフまたはスライサーで削って 2-3 カップにしておく。

リンゴ 1個 皮、芯を取り除いて、切っておく。

ロメインレタス 1玉

(ドレッシング)

オレンジ 1 絞っておく。

オレンジの皮 1/2 削っておく。

レモン 小1 絞っておく。

オリーブオイル 1/3 カップ

マスタード 小さじ 2

塩こしょう 少々

～作り方～

- ① ドレッシングの材料を密閉容器に入れ、しっかり混ぜ合わせる。
- ② サラダの材料をボールに入れて、混ぜ合わせる。
- ③ ドレッシングを②に加え、軽く混ぜ合わせる。
- ④ 取り皿に分け、フェネルの葉を上飾る。