

【スペインバルブック】目次

バルといえば、タパス

スペインをタペオする

[アンダルシア]

カサ・モラレス / カサブランカ / カサ・ビゴテ

[ガリシア地方]

オボ / ラ・ボンビージャ / ア・ペドラ / ラ・ピエドラ

[バスク地方]

ゴイス・アルギ / チェペチャ / ガンバラ / ムヒ / シュケラ

[バルセロナ]

カルペップ / イノピア

[バレアレス諸島、レバンテ地方]

エル・ピロン / ノウ・マノリン

[マドリッド]

スーラ

バルの朝ごはん

スタンダードがおもしろい

ト、トルティージャがいっぱい！ / 見せてください！ 名人のトルティージャ
いまさらおさらい、生ハムQ & A / イベリコハムカッティング講座
テーブルオリーブをひと工夫 / 本場ガリシアのタコのカリシア風
スペインのコロケは、ベシャメルです / トマトフリークなあなたに

こんな料理はいかがでしょう

イスパニア

伊勢エビとジャガイモの煮込み

トマトサラダ

バカラオ入りのブニュエロ
イカのスケット
カネロニ
カビボタ
ジャガイモのガレットを添えた、鴨のロースト

レ・ストゥディ
豚とろのモルーノ
アジのマリネ、カタルニア風焼きナス添え
卵のフライとロメスコソース

エル・ディエス
カマロン
マテ貝のア・ラ・プランチャ
イチョウガニの塩ゆで、ミソのソース
アサリの漁師風
魚介のサルピコン
ホタテ貝のガリシア風
アンコウのガリシア風
魚介のスープ

カサ・ペドロ
小イカのフライ
チャンケテのフライ
ナスのフライ
焼きピーマンのサラダ
カタクチイワシのフライ
イワシのエスペト

カサ・パルド
ミニホタテ貝のオープン焼き
焼きイワシのトースト、つぶしトマト添え
ボニートのたたきのサラダ
バカラオのトウモロコシ粉揚げ、カリフラワーのクリーム
アセルガを詰めたルージュの天ぷら

ノウ・マノリン
アロス・ア・バンダ

カサ・カルミナ
バレンシア風パエージャ

カ・セント
魚介類のメロツソ

カサ・サルバドール
アロス・ネグロ
3種のエビのフィデウア

エル・モリン・デ・ミンゴ
ファバータ

バル・ジャパネスク

エル・カミーノ / カマロン / カサ・カマロン / ペロ / ハモン・ハモン
エル・ポニエンテ ゴソ / エル・ポニエンテ / エル・ポニエンテ カルボン
ラ・コンチャ

サングリアをどうしてますか？

料理解説