

第 66 回幸福料理実習会 「いただきます北海道」



開催日 2008年10月24日(金)

会場 札幌エルプラザ

講師 東海林明子(料理研究家・ワインコーディネーター)

協賛 ハイイツ日本株式会社、エバラ食品工業株式会社、
株式会社北海道ポッカ・コーポレーション、マルダイ味噌、
北海道中央食糧株式会社、北海道糖業株式会社、
理研ビタミン株式会社、日本製粉株式会社、
森永乳業株式会社、北海道ワイン株式会社、
ホクレン農業協同組合連合会 (順不同)

【豆腐と野菜の中華風サラダ】

材料(6人分)

森永絹ごし豆腐(森永乳業)……2丁
キュウリ……1本
トマト……1と1/2個
ふえるわかめちゃん(理研ビタミン)……50g[㌘]
搾菜(ザーサイ)……30g[㌘]
ピーナッツ……20g[㌘]
てりやき和風ドレッシング(理研ビタミン)……適量

作り方

豆腐は軽く水をきり、棒状に切る。キュウリは斜めに薄切りしてから細かく切って、軽く水にさらす。トマトは半月の薄切り。ワカメはもどしてザク切りする。

を盛り付けた上にみじん切りの搾菜とピーナッツを散らし、好みの量のドレッシングをかける。

メモ

【餃子のスープ仕立て】

材料(6人分)

白菜……………2枚
塩……………少々
ニラ……………1 / 3束
長ネギ……………1 / 2本
生姜……………1片
干し椎茸………2枚
豚挽肉……………250^{グラム}

A 歳月味噌(マルダイ味噌)……………大さじ2
酒、正油……………各大さじ1
ごま油……………小さじ2
こしょう……………少々

餃子の皮(大)……………24枚
水……………6カップ
ガラスープの素……………小さじ2

B 酒、正油……………各大さじ1
塩……………小さじ2 / 3

長ネギ(青)……………適量

作り方

白菜はみじん切りにし、塩をふって軽くもんでからきっちり絞り、ニラ、長ネギ、生姜、もどした椎茸も全てみじん切りにする。

豚挽肉に**A**を加えて良く練った中に、**B**を加えて更に練り混ぜ、これを餃子の皮で包み、しっかり止める。

湯を沸かして **B** をゆで、上に浮いてきて2分ほどしてから、スープの器に取り分けておく。

水にガラスープの素を加えて煮立て、**B**で味を調べてから **A** に注ぐ。ネギの青い部分の細切りを散らす。

【牛肉の包み揚げ】

材料(6人分)

シャブシャブ用牛肉(ホクレン)……350g[㊦]
塩、こしょう……少々
鶏挽肉……350g[㊦]

A 酒……大さじ2
正油……小さじ2
塩……小さじ2 / 3

B ニンジン……80g[㊦]
キクラゲ(もどして)……20g[㊦]
サヤインゲン……4本
生姜、ニンニク……各1片

白ゴマ……大さじ1
こんな小麦粉ほしかった(薄力粉)(日本製粉)……適量
溶き卵、パン粉、揚げ油……各適量

タレ トマトケチャップ(ハイツ)……大さじ6
酢……大さじ3
ごま油……小さじ1

付け合せ ブロッコリー……1個

作り方

牛肉は広げて塩、こしょうをする。鶏挽肉はボウルにとって**A**を加えて良く練り混ぜる。

Bはみじん切りにし、の鶏挽肉に加え、白ゴマも加えて、これを24個程度に丸める。牛肉で包み、平らな形にして、小麦粉、溶き卵、パン粉をつけ、やや低めの温度の油でゆっくり揚げる。

出来上がりは2つに切り、合わせたタレを添え、塩ゆでしたブロッコリーを付け合せる。

【エビとレタスの炒飯】

材料(6人分)

むきエビ……………250^{グラム}
塩……………少々
長ネギ……………1/2本
生姜……………1片
レタス……………2枚
北海道産ほしのゆめ無洗米(北海道中央食糧)……茶碗8杯分
卵……………3個
サラダ油……………適量
塩……………小さじ2/3～1

A エバラ黄金の味(エバラ)……大さじ1～2
酒……………大さじ2

作り方

むきエビは背ワタを除き、2～3つに切り、塩をふってサッと炒め、取り出しておく。
長ネギ、生姜はみじん切り、レタスは2センチくらいの角切りにする。
サラダ油を少し多めに熱し、ご飯と溶き卵を同時に入れてパラパラになるようにほぐしながら炒め、長ネギと生姜も加える。
のむきエビも加え、塩で先に味をつけてからAを鍋はだから加えて味を調え、最後にレタスを入れてシャキシャキのうちに火を止める。

メモ

【赤ワインゼリー】

材料(6人分)

粉ゼラチン……10^g

水……大さじ3

A 水……1カップ
コーン&ビートオリゴ糖もしくは砂糖(北海道糖業)……80^g
おたる香り立つ生ワイン赤(北海道ワイン)……2/3カップ
ポッカレモン100(ポッカ)……小さじ2

デコレーション

生クリーム(森永乳業)……1/3カップ
コーン&ビートオリゴ糖もしくは砂糖(北海道糖業)……大さじ1
ミント……適量

作り方

ゼラチンは分量の水でもどしておく。

Aの水とオリゴ糖を合わせて火にかけ、オリゴ糖が溶けたら火をとめ、すぐ **A** のゼラチンを入れて溶かす。

にワインを加えて氷水で十分に冷やし、レモン汁を加えてプリンカップに流して冷やしてかためる。

を型からはずし、オリゴ糖を加えて泡たてた生クリームとミントを飾る。

