

第71回幸福料理実習会

「いただきます北海道」



◇開催日 2010年6月11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 日本製粉、ポッカ、エバラ、北海道糖業、北海道中央食糧
ハイツ日本、理研ビタミン、ホクレン、北海道ワイン

(順不同)

[ブラックロールケーキ]

◆材料

- ☆卵……………3個
- ☆どさんこてんさいシロップ…………90グラム (北海道糖業)
- ☆薄力粉……………50グラム (日本製粉)
- ☆強力粉……………20グラム (日本製粉)
- ☆ベーキングパウダー…………少々 (日本製粉)
- ☆サラダ油……………大さじ2
- ＜クリーム＞
- 生クリーム……………1／3カップ
- ビートオリゴ糖……………大さじ1 (北海道糖業)
- レモン汁……………小さじ1弱 (ポッカ)

◆作り方

- ① ボウルに卵とてんさいシロップを入れハンドミキサーを使ってかたくなるまでしっかり泡立てる。
- ② 薄力粉と強力粉にベーキングパウダーを合わせてふるっておく。
- ③ ①に②とサラダ油を交互に入れて練らないように混ぜ、天板にオーブンシートを敷いて流し、170度のオーブンで12～14分焼き、その後、オーブンシートをはずして冷やす。
- ④ クリームは、生クリームにビートオリゴ糖を加えて泡立て、最後にレモン汁を加える。
- ⑤ ③に④のクリームを一面にぬって巻き、冷やしてから切り分ける。

＜メモ＞

【人参のピラフ】

◆材料

- ☆無洗米……………3カップ (中央食糧)
- ☆サラダ油……………適量
- ☆玉ねぎ……………1/3個
- ☆セロリ……………1/3本
- ☆ベーコン……………3枚
- ☆マッシュルーム……………8個
- [A] ★スープ……………2と1/3カップ
 - ★人参ピューレー……………2/3カップ
 - ★塩……………小さじ1/2
 - ★胡椒……………少々
 - ★セロリの葉……………少々

◆作り方

- ① 米は洗って水気をきっておく。
- ② サラダ油でみじん切りの玉ねぎ、セロリを炒めてから、千切りのベーコンと薄切りのマッシュルームも軽く炒める。
- ③ 最後に①の米も加えて炒め、Aを加えて混ぜて炊き始め、仕上げにみじん切りのセロリの葉を混ぜ込む。

◆人参のピューレー

- ☆サラダ油……………適量
- ☆玉ねぎ……………1/2個
- ☆人参……………200グラム
- [B] ★白ワイン (北海道ワイン)
 - ★スープ

◆作り方

- ① サラダ油で薄切りの玉ねぎを炒めてから、輪切りの人参も加え、ペタペタになるまで炒める。
- ② Bを加えて柔らかくなるまで煮込んでミキサーにかける。

【グリーンサラダ】

◆材料

- ☆レタス・・・・・・・・・・・・・・・・・・4枚
- ☆サニーレタス・・・・・・・・・・・・・・4枚
- ☆キュウリ・・・・・・・・・・・・・・・・・・1本
- ☆ピーマン・・・・・・・・・・・・・・・・・・2個
- ☆グリーンアスパラ・・・・・・・・・・・・8本
- ☆アボカド・・・・・・・・・・・・・・・・・・1個
- ☆ポッカレモン・・・・・・・・・・・・・・少々 (ポッカ)

<ソース>

理研ドレッシング (理研ビタミン)

青シソ・ハーブドレッシング・・・・・・・・適量

クルミ・・・・・・・・・・・・・・・・・・30グラム

◆作り方

- ① レタスとサニーレタスは食べやすい大きさにちぎり、キュウリとピーマンは輪切りにして水にさらす。
- ② アスパラはハカマを除いて塩ゆでし、斜めに3～4つに切る。アボカドは種と皮を除いて切り、すぐレモン汁をかける。
- ③ 水気をきった①と②を盛り合わせ、好みのドレッシングをかけ、ローストして粗く刻んだクルミを散らす。

メモ

【牛肉のカラフルロール】

◆材料

- ☆国産牛肉 (もも薄切り) …………… 1個 (ホクレン)
- ☆塩・胡椒……………少々
- ☆国産牛ひき肉…………… 350グラム (ホクレン)
- [A] ★塩……………小さじ2/3
 - ★胡椒、ナツメグ……………各少々
 - ★卵…………… 1個
 - ★パン粉…………… 大さじ5
 - ★玉ねぎ (おろし) ……………1/3個
- ☆赤パプリカ…………… 1/2個
- ☆ほうれん草…………… 120グラム
- ☆ロースハム…………… 4枚
- ☆サラダ油…………… 適量

<ソース>

- ☆赤ワイン……………1/3カップ (北海道ワイン)
- ☆デミグラスソース……………1缶 (ハインツ日本)
- ☆水……………1/2カップ
- ☆エバラ焼き肉のタレ…………… 大さじ2 (エバラ)
- ☆生クリーム……………大さじ2

<付け合せ>

- クレソン……………1～2束

◆作り方

- ① 牛肉は広げて塩・胡椒をし、牛ひき肉にはAを加えてよく練り混ぜる。
- ② 赤パプリカ、ロースハムは棒状に切り、ほうれん草はサッと塩ゆでをする。
- ③ 何枚か重ねた牛肉の上にひき肉を広げ、②を散らしてくるくる巻いたものを何本か作り、フライパンにサラダ油を適量熱し、巻き終わってから入れて全体を焼き付ける。
- ④ ソースは鍋に赤ワインを入れ、沸騰させてから残りの調味料を入れて煮立てここに③を入れ、時々静かに混ぜながら10分ほど煮込む。
- ⑤ 食べやすく切り、ソースをかけ、クレソンを添える。