

第72回幸福料理実習会

「いただきます北海道」



開催日 2010年10月22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、ホクレン、北海道中央食糧、エバラ、理研ビタミン
北海道糖業、ハインツ日本、北海道ワイン、ポッカ、マルダイ味噌
(順不同)

【五目春雨蒸し】

材料

国産牛もも薄切り	500グラム
【A】 赤ワイン(辛口)	大さじ3
醤油	大さじ2
干し椎茸	8枚
生姜	1片
ニラ	1束
春雨	200グラム
カニ缶(100グラム)	2～3缶
【B】 豆板醤	小さじ1
青シソドレッシング	大さじ4
焼肉のタレ	大さじ4
ごま油	大さじ1
水	1カップ

作り方

牛肉は一口大に切り、【A】の下味を良くまぶしておく。

干し椎茸は戻し、生姜とともに千切りにし、ニラは4～5センチに切り、

春雨はそのままハサミなので2つくらいに切る。

ボウルなどに春雨をしき、その上に残りの と の牛肉は広げてのせ、カニも汁ごと加える。

に合わせた【B】をかけ、蒸気の上だった蒸し器に直接入れ、途中で2～3回上下を返し、10分くらい春雨が柔らかくなるまで蒸す。

<メモ>

【黒みつまんじゅう】

材料

重曹	小さじ2/3
水	大さじ1
小麦粉	165グラム
白あん	240グラム
ゆず	1/2個
てんさいシロップ	120グラム
オープンシート、打ち粉	適量

作り方

重曹は分量の水で溶き、小麦粉は一度ふるっておく
白あんにユズの皮の部分だけすりおろして加えて混ぜ、16個に分けておく。
ボウルにてんさいシロップを入れ、ここに重曹入りの水を加えてよく混ぜた
中に小麦粉を加えてまとめる。
台の上に打ち粉をして取り出し、何度かたたんで滑らかにし、これも16個に
分けて のあんを包む
蒸気の上がった蒸し器にオープンシートを並べ、12分くらい蒸す。

<メモ>

【根野菜のクリームグラタン】

材料

ゴボウ	1本
人参	1/2本
レンコン	100グラム
[A] だし汁	1と1/2カップ
醤油、みりん	各大さじ1
シメジ	1パック
長ネギ	1本
カボチャ	300グラム
[B] ホワイトソース(缶)	1缶
生クリーム	1/3カップ
卵黄	1個分
塩、胡椒	少々
ポッカレモン	小さじ2
ピザ用チーズ	100グラム
パセリ	少々

作り方

ゴボウ、人参、レンコンは小さめの乱切りにし、ゴボウとレンコンは水にさらした後、[A]で軟らかくなるまで煮て、煮汁が少し残っている中に小房に分けたシメジと1～2センチのぶつ切りした長ネギも加えて火を通す。

かぼちゃは所々皮をむいて、くし型に切り、レンジ等で軟らかくなるまで火を通しておく

耐熱の器に と を入れ、その上に合わせた[B]をかけ、チーズを散らして、200～220度のオーブンで焦げ色がつくまで焼き、パセリを散らす。

メモ

【味噌風味・ホタテまぶしご飯】

材料

ホタテ(貝柱)	16個
【A】 白ワイン、醤油	各大さじ1と1/2
マイタケ	1パック
サラダ油、片栗粉	各適量
【B】 味噌	大さじ4
醤油	大さじ5
みりん、水	各大さじ4
てんさいシロップ	大さじ2
金王冠無洗米	8人分
黒粗挽き胡椒	少々
青シソ	10枚
黄菊	4個

作り方

ホタテは2～3つに大きく手で裂き【A】の下味につけておく。マイタケも手でほぐす。

フライパンに適量のサラダ油を熱し、マイタケを炒めて取り出してからホタテに薄く片栗粉をつけ、これも表面を焼いて取り出す。

のフライパンに合わせた【B】を入れて煮立てて、マイタケとホタテを戻し入れ、煮汁が残っているうちに、熱いご飯を入れて火を止め、胡椒を加えながら良く混ぜる。

器に盛って、細かく切った青シソと黄菊を散らす。

メモ