

# 第75回幸福料理実習会

## 「いただきます北海道」



©Doshin/HH

- ◇開催日 2011年10月21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、理研ビタミン、北海道糖業、ハイツ日本、北海道ワイン、ポッカ、エバラ、マルダイ味噌、東海漬物

(順不同)

## 【サンマのおニオン・レモン漬け】

### ◆材料

---

☆【A】水	2/3カップ
素材力本かつおだし	小さじ1（理研ビタミン）
理研あめ色玉ねぎ	大さじ2と1/2（理研ビタミン）
コーン&ビートオリゴ糖	大さじ2と1/3（北海道糖業）
醤油	大さじ2
☆ポッカレモン100	1/2カップ（ポッカ）
☆サンマ	6尾
☆塩、生姜汁	少々
☆強力粉〔又はこな粉ほしかった〕	適量（日本製粉）
☆揚げ油	適量
☆赤・黄パプリカ	各1/2コ
☆小ネギ	5～6本

### ◆作り方

- 
- ①まず小鍋に【A】を合わせて火にかけ、軽く煮たったら火を止め、ポッカレモン100を入れてボウルかバットに移しておく。
  - ②サンマは3枚におろし、腹骨の部分も除き、2つに切り、塩と生姜汁につけて少しおいてから、水気を取り薄く強力粉またはこな粉ほしかったをつけて、180度の油でこんがり揚げろ。
  - ③パプリカ2種も細長く切って素揚げにし、②と共に熱いうちに①に漬けこむ。
  - ①味がしみ込んだら器に盛り、斜め薄切りの小ネギを散らす。

<メモ>

## 【ゆで野菜とマカロニの二種ソース】

### ◆材料

---

☆早ゆでマカロニ	80グラム（日本製粉）
☆【A】塩、胡椒	少々
ポッカレモン 100	少々（ポッカ）、
オリーブ油	少々（日本製粉）
☆ブロッコリー	1株
☆ジャガイモ	4コ
☆塩、胡椒	少々
☆キャベツ（大）	4枚

### 【ソース】

*ハインツホワイトソース	1/2缶（ハインツ日本）
☆【B】ハインツトマトケチャップ	大さじ2（ハインツ日本）
生クリーム	大さじ2
レモン汁	少々（ポッカ）
*理研あめ色玉ねぎソース	適量（理研ビタミン）

### ◆作り方

- 
- ①マカロニは塩を多めに入れて、表示通りにゆで、熱いうちに【A】をふりかけておく。
  - ②ブロッコリーは小房に分けて塩ゆで、ジャガイモはくし型に切ってゆで、串が通るようになったら、余分な水分をとばし、塩、胡椒をふっておく。
  - ③キャベツは芯の堅い部分をそぎとり、サッと塩ゆでした後、半分に切って、きっちり巻いておく。（小さいものは1枚で）
  - ④ソースはホワイトソース缶にBを入れて軽く煮立てたものと、玉ねぎソースを①～③に好みの量をかける。

<メモ>

## 【牛肉のっけご飯】

### ◆材料

---

☆国産牛肉（もも薄切り）	400グラム（ホクレン）
☆塩、胡椒	少々
【A】赤ワイン（セイベル13053）	1/3カップ（北海道ワイン）
エバラ黄金の味具たくさん	大さじ2～3（エバラ）
☆サラダ油	適量
☆ご飯（無洗米）	8人分（北海道中央食糧）
☆東海漬物マヨキムチ	1パック（東海漬物）
☆歳月味噌	大さじ1～2（マルダイ味噌）
☆酒	大さじ2
☆レタス	3～4枚
☆ライム	1コ
☆香菜	適量

### ◆作り方

- 
- ①牛肉は大きめに切り、塩、胡椒をした後、合わせた【A】になるべく長い時間、漬けておいた後、フライパンにサラダ油を熱し、焼いておく。
  - ②ご飯を炒めた所に、マヨキムチと酒で溶いた味噌を入れて味を調べ、器に盛りつける。
  - ③②の上にせん切りのレタスをのせ、その上に①の牛肉をのせ、くし型切りのライムと香菜をあしらう。

<メモ>



## 【梨のチョコレートケーキ】

### ◆材料

---

☆洋梨	2～ 3コ
☆砂糖、レモン汁	各少々（北海道糖業・ポッカ）
☆チョコレート	40グラム
☆生クリーム	大さじ3
☆小麦粉	120グラム（日本製粉）
☆ベーキングパウダー	小さじ1（日本製粉）
☆砂糖	60グラム（北海道糖業）
☆卵	2コ
☆牛乳	大さじ2
☆バター	40グラム
☆レモン汁	大さじ1（ポッカ）
☆粉砂糖	適量

### ◆作り方

- 
- ①梨は二つ割にし、皮と種を除き、砂糖とレモン汁をふりかけておく。チョコレートは刻んで生クリームと合わせ、湯せんで溶かしておく。
  - ②ボウルにベーキングパウダーを加えてふるった小麦粉と、同じくふるった砂糖を入れ、その中央を少し窪ませる。
  - ③の窪みに、溶いた卵、牛乳を入れて泡たて器で混ぜこむ。半分混ざったら、溶かしたバター、チョコレート、白ワインを加え、ゴムベラに持ち替えて混ぜ合わせ、バターをぬった型に流す。
  - ④に梨を少し押し込むようにして並べ入れ、200度のオーブンで20分くらい焼き、冷めてから粉砂糖をふりかける。

<メモ>