

第78回幸福料理実習会

「いただきます北海道」



©Doshin/HH

- ◇開催日 2012年10月26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、マルダイ味噌、理研ビタミン、
ハイツ日本、北海道中央食糧、北海道ワイン、ホクレン
(順不同)

【秋のおとなのクリームスープ】

◆材料

☆シメジ	1パック
☆生椎茸	4枚
☆カボチャ	300グラム
☆オリーブ油	適量(日本製粉)
☆水	2カップ
☆牛乳	3カップ
☆バジルが香る 4種のチーズクリーム	2袋(ハインツ日本)
☆塩、胡椒	少々
☆パセリ	1本

◆作り方

- ①シメジは小房に分け、生椎茸は石突をとって手で粗くさく。
- ②カボチャは種をとり、皮を所々むいてから1センチ角切りにしておく。
- ③鍋にオリーブ油を熱し、②を先に炒めてから①も軽く炒め、水を加えてフタをし、カボチャがやわらかくなるまで火を通す。
- ④③に煮込みソースを入れて温め、塩、胡椒で味を調え、パセリのみじん切りを散らす。

<メモ>

【焼きイカのマリネ風サラダ】

◆材料

☆イカ	2杯
☆オリーブ油	適量(日本製粉)
☆塩、胡椒	少々
☆プリーツレタス	3枚
☆赤、黄パプリカ	各1/2コ
☆ピーマン	2コ
☆玉ネギ	1/2コ
☆オリーブ(黒)	8粒(日本製粉)
☆くせになるペッパー醤油	適量(理研ビタミン)
☆ポッカ 100 レモン	少々(ポッカ)

◆作り方

-
- ①イカは内臓を抜き、ミミも落とし、足は食べやすく、胴体は7～8ミリの輪切り、ミミも同じくらいの細切りにし、しっかり水気をふいてから、オリーブ油でカリッと焼き、塩、胡椒をふっておく。
 - ②プリーツレタスは手でちぎり、赤・黄パプリカは細切り、ピーマンは輪切りにして水にさらす。玉ネギは細く切って塩でもんだ後、塩を洗い流して水につけておく。
 - ③①と水気を十分にふきとった②と2～3つの輪切りにしたオリーブを和え、好みの量のドレッシングとレモン汁をかけて良く混ぜ合わせる。

<メモ>

【豆腐入りビーフストロガノフ】

◆材料

☆国産牛肉もも（かたまり）	400グラム（ホクレン）
☆塩、胡椒	少々
☆豆腐（木綿）	1丁（300グラム）
☆こな小麦粉ほしかった	適量（日本製粉）
☆サラダ油	各適量
☆エリンギ	2本
☆エバラ横濱舶来亭 ローストオニオン	2袋（エバラ）
☆赤ワイン（北海道セイベル）	1/3カップ（北海道ワイン）
【A】水	1と1/2カップ
固形スープの素	1コ
デミグラスソース	200グラム（ハイツ日本）
☆歳月味噌	大さじ1～2（マルダイ味噌）
☆生クリーム	1/4カップ
☆塩、胡椒	少々
☆ごはん（無洗米ほしのゆめ）	8人分（北海道中央食糧）
☆クレソンまたはイタリアンパセリ	適量

◆作り方

- ①牛肉は1センチ角の棒状に切り、塩、胡椒をふっておく。
- ②豆腐はしっかり水気を切り、牛肉と同じように切り、小麦粉を薄くつけ、フライパンにサラダ油を適量熱し、表面を焼き付けて取り出し、その後に少しサラダ油を足して①の牛肉と乱切りにしたエリンギも炒めてこれも取り出しておく。
- ③②のフライパンにそのままローストオニオンを入れて火にかけ、煮立ってきたら牛肉とエリンギを戻し入れ、赤ワインを入れて1度煮立てる。
- ④③にAを入れて中火で7～8分煮込んで焼いた豆腐も加え、さらに4～5分煮込み、味噌と生クリームを入れて味を調える。
- ⑤炊きたてのご飯とクレソンまたはイタリアンパセリを添える。

【梨の白ワイン風味ケーキ】

◆材料

☆梨	1～2コ
☆【A】白ワイン(初しぼりデラウェア)	小さじ1(北海道ワイン)
ポッカレモン汁	小さじ2(ポッカ)
☆バター	80グラム
☆砂糖	100グラム
☆卵	2コ
☆白ワイン(初しぼりデラウェア)	大さじ3
☆粉末アーモンド	30グラム
☆こんな小麦粉ほしかった	100グラム(日本製粉)
☆ふっくらベーキングパウダー	小さじ2/3(日本製粉)
☆マフィンカップ	8コ

◆作り方

-
- ①梨は皮と種を除き、1～2センチ角に切り、Aをふっておく。。
 - ②やわらかくしたバターを良く練り、砂糖を入れ白っぽくなるまで混ぜてから、卵も少しずつ加える。
 - ③白ワイン、ふるったアーモンドの順に加え、最後にベーキングパウダーを加えてふるった小麦粉と①を加え、サックリ混ぜる。
 - ④マフィンカップに③を流し入れ、180度のオーブンで20分～25分くらい焼く。

<メモ>