

第79回幸福料理実習会

「いただきます北海道」



- ◇開催日 2013年3月22日(金)
- ◇会場 札幌市中央卸売市場調理実習室
- ◇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 ポッカサッポロフード&ビバレッジ、マルダイ、
北海道中央食糧、東海漬物、理研ビタミン、ホクレン、
北海道ワイン、日本製粉、ハインツ日本

(順不同)

【メンチカツライス】

◆材料

☆豆腐(木綿)	200グラム
☆キムチ	80グラム(東海漬物)
☆玉ネギ	1/4コ
☆牛ひき肉	300グラム(ホクレン)
☆塩、胡椒	少々
【A】卵	1コ
パン粉	1/3 カップ
☆こんな小麦粉欲しかった	適量(日本製粉)
☆卵、パン粉	各適量
☆揚げ油	
<デミソース>	
☆玉ネギ	1/2コ
☆サラダ油	適量
☆赤ワイン	1/3カップ(北海道ワイン)
☆水	1/2カップ
【B】顆粒コンソメ	小さじ2
デミグラスソース	1缶(ハインツ)
トマトケチャップ	大さじ2(ハインツ)
バルサミコ酢	小さじ2(日本製粉)
☆塩、胡椒	少々
☆生クリーム	大さじ2
☆ご飯	6人分(中央食糧)
イタリアンパセリ	適量

◆作り方

- ① 豆腐は十分水気をきり、キムチは軽く汁をきって刻み、玉ネギもみじん切りにする。
- ② 牛ひき肉に①、塩、胡椒、Aを加えて良く練り混ぜて人数分に分けて形を作り、小麦粉、溶き卵、パン粉をつけ、やや低めの温度の油で揚げる。
- ③ ソースはみじん切りの玉ネギをサラダ油でやや色つくくらい炒めてから赤ワインを注ぎ、煮たったら水とBを入れてやや煮詰め、塩、胡椒で味を調え、生クリームも加える。
- ④ ご飯にメンチカツをのせ、③のソースをかけてイタリアンパセリを添える。

【クリーミスペイン風オムレット】

◆材料

☆卵	4コ
【A】 そのまま使える	
ちょっとだけホワイトソース	2袋(ハインツ)
塩、胡椒	少々
☆玉ネギ	1/3コ
☆オリーブ油	適量(日本製粉)
☆ジャガイモ	200グラム
☆塩、胡椒	少々
☆赤・黄パプリカ	各1/2コ
☆黒オリーブ(種なし)	6コ(日本製粉)
☆パセリ(みじん)	小さじ2
【ソース】	
マヨネーズ	大さじ3
【B】 レモン汁	小さじ1~2(ポッカサッポロ)
ニンニク(おろし)	1片分

◆作り方

- ① 卵は割りほぐし、Aを加えておく。
- ② 玉ネギはみじん切りにしてオリーブ油で良く炒めて冷ましておく。
- ③ ジャガイモは皮をむいて1センチ角に切り、やわらかくゆで、水分をとばして塩、胡椒をふっておく。
- ④ 赤・黄パプリカも1センチ角に切り、オリーブは半分に切る。
- ⑤ ①に②、③、④を加えて**ザックリ**と混ぜ、フライパンに少し多めのオリーブ油を熱して一度に入れ、大きくかき混ぜ、半熟程度になったらフタをして火を通し、その後返して焼き上げる。
- ⑥ ソースはマヨネーズに Bを入れて混ぜ、切り分けたオムレットに添える。

【二色サラダ】

◆材料

(材料)

☆大根	250グラム
☆ワカメ	50グラム(もどして)(理研ビタミン)
☆マルダイごま味噌つゆ	大さじ2(マルダイ)
【A】 サラダ油	大さじ1
長ネギ(みじん)	小さじ2
☆レタス	3枚
☆ラデッシュ	3コ
☆キュウリ	1/2本
☆理研まろやかレモン	適量(理研ビタミン)
☆レモン汁	少々(ポッカサッポロ)

◆作り方

- ① 大根はせん切り、又は薄い短冊切りにし、少し水にさらしてパリッとさせる。
- ② もどしてザク切りにしたワカメと合わせ、味噌つゆにAを加えたソースをかける。
- ③ レタスは手でちぎり、ラデッシュ、キュウリは輪切りにして水にさらし、その後しっかり水気を取り除き、まろやかレモンとレモン汁を合わせたソースで和える。

<メモ>

【ジンジャーココアケーキ】

◆材料

☆薄力粉	70グラム(日本製粉)
【A】 ココア	10グラム
ベーキングパウダー	小さじ1/2(日本製粉)
☆バター	70グラム
【A】 ショウガ(おろし)	30グラム
白ワイン	大さじ1(北海道ワイン)
レモン汁	小さじ1(ポッカサッポロ)
☆クルミ	30グラム
☆卵	2コ
☆砂糖	80グラム
☆マフィンカップ	6コ

◆作り方

- ① 薄力粉にAを加えてふるい、バターはレンジで20～30秒かけて溶かし、Aを入れておく。クルミはローストして粗く刻む。
- ② ボウルに卵と砂糖を合わせ、ハンドミキサーで重くなるまでしっかり泡たてる。
- ③ ②にバターとふるった薄力粉を交互に入れ、練らないように混ぜ、最後にクルミも入れて良く合わせる。
- ④ マフィンカップに流し、180度のオーブンで25分位焼く。

<メモ>