

第81回幸福料理実習会

「いただきます北海道」



©Doshin/HH

- ◇開催日 2013年10月25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 北海道ワイン、理研ビタミン、ホクレン、ハナマルキ
ポッカサッポロフード&ビバレッジ、日本製粉、
北海道中央食糧、ハインツ日本

（順不同）

【牛肉とゆで卵のカツ（フラメンキン）】

◆材料

☆国産牛肉（もも・シャブシャブ用）	300グラム（ホクレン）
☆塩、胡椒	少々
☆生ハム	12枚
☆バジル	6～12枚
☆ゆで卵	3コ
☆小麦粉、溶き卵、パン粉	各適量（日本製粉）
☆揚げ油	適量
☆サニーレタス	3枚
☆ドレッシング（青じそまろやかレモン）	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 牛肉は広げて軽く塩、胡椒をふっておく。
- ② ①の上に生ハムとちぎったバジルをのせ、縦6等分に切った卵を芯にしてしっかりと巻きつける。
- ③ 小麦粉、溶き卵、パン粉の衣をつけてやや多めの油で揚げ焼きにして食べやすく切る。
- ④ サニーレタスは手でちぎり、ドレッシングであえ、③に添え、好みでレモン汁をふりかける。

<メモ>

【サンマの赤ワイン焼きご飯】

◆材料

☆サンマ	6尾	
☆塩、胡椒	少々	
☆こんな小麦粉ほしかった	適量	(日本製粉)
☆オリーブ油	適量	(日本製粉)
☆シメジ	1パック	
<ソース>		
☆赤ワイン(おたる赤(辛口))	1カップ	(北海道ワイン)
A 醤油	大さじ4	
みりん	大さじ4	
☆砂糖	大さじ2	
☆ハナマルキ塩こうじ	小さじ1	(ハナマルキ)
☆紫玉ネギ	1/2コ	
☆スプラウト	1パック	
☆ご飯	6人分	(北海道中央食糧)
☆ハナマルキ塩こうじ	少々	(ハナマルキ)
☆黒粗挽き胡椒	少々	

◆作り方

- ① サンマは3枚におろし、小骨も除き2つに切り、軽く塩、胡椒をふっておく。
- ② シメジは根を落として小房に分けておく。
- ③ フライパンにオリーブ油を熱し②を炒めて取り出してから①のサンマに薄く小麦粉をつけて身の方からこんがり両面を焼いておく。
- ④ ソースは赤ワインを半分近くになるまで煮詰めてからAを加え更に煮詰めておく。
- ⑤ 塩こうじを加えて炊いたご飯の上には薄切りにして少し水にさらした紫玉ネギとスプラウトを混ぜたものを散らしておく。
- ⑥ ③のフライパンの余分な油を除いてシメジも戻し入れ、④のソースを入れて少し煮込んでから汁ごと⑤のご飯の上にのせ、多めの胡椒を振り掛ける。

【レモン・クリームスープ】

◆材料

☆オリーブ油	少々	(日本製粉)
☆ニンニク	1片	
☆玉ネギ	1/2コ	
☆セロリ	1/3本	
☆ジャガイモ	2コ	
☆水	1と1/2 カップ	
☆ハインツグラタンソース缶	1缶	(ハインツ日本)
☆牛乳	2カップ	
☆塩、胡椒	少々	
☆レモン汁	小さじ2	(ポッカサッポロ)
☆セロリの葉	少々	

◆作り方

- ① 鍋にオリーブ油とみじん切りのニンニクを入れて火にかけ、香りが出てきたら薄切りの玉ネギとセロリ、1～2センチ厚さの半月切りにしたジャガイモを加えて良く炒める。
- ② ①に水を加え、野菜がやわらかくなってきたらハインツグラタンソース缶を入れ、更に牛乳も加えて2～3分煮込む。
- ③ 塩と胡椒で味を調えてからレモン汁を加え、セロリの葉のみじん切りを散らす。

<メモ>

【イタリアンハーブケーキ】

◆材料

☆小麦粉	100グラム（日本製粉）
☆ベーキングパウダー	小さじ1/2（日本製粉）
☆バター	50グラム
☆オリーブ油	大さじ4（日本製粉）
☆砂糖	60グラム
☆卵	2コ
A トマトケチャップ	大さじ3（ハインツ日本）
白ワイン（初しぼりデラウェア）	大さじ1（北海道ワイン）
ハーブ（バジル、ミント、パセリなど）	適量

◆作り方

（作り方）

- ① 小麦粉にベーキングパウダーを加えてふるい、バターは室温にもどしておく。
- ② ボウルに①のバターをとってやわらかく練った中にオリーブ油を入れて混ぜ、砂糖を2～3回に分けて加えて十分に練り混ぜる。
- ③ ②に溶いた卵を少しずつ加え、Aも加えて混ぜ合わせる。
- ④ 最後に①の小麦粉を入れてサックリ混ぜ、紙をしいたパウンド型に流し、180度のオーブンで30分くらい焼く。

<メモ>