

第82回幸福料理実習会 「いただきます北海道」



◇開催日 2014年3月28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 ポッカサッポロ北海道、日本製粉、北海道中央食糧、
理研ビタミン、ハインツ日本、ホクレン、
北海道ワイン、ハナマルキ

(順不同)

【春野菜とエビのサラダ】

◆材料

☆グリーンアスパラ	6本
☆塩こうじ	小さじ1～2(ハナマルキ)
☆ウド	1/2 本
☆レモン汁	少々(ポッカサッポロ北海道)
☆ラデッシュ	4コ
☆甘夏みかん	1コ
☆エビ	12尾
☆塩、レモン汁	少々(ポッカサッポロ北海道)
☆みかんの皮	少々
☆理研ごちそうマジック (理研ビタミン)	
バターしょうゆドレッシング	
焼きチーズドレッシング	

◆作り方

- ① アスパラはハカマを除いて塩ゆでし、3～4つに斜め切りにし、まだあたたかいうちに塩こうじをふりかけて味をなじませておく。
- ② ウドは薄く皮をむき、短冊切りにして、水にレモン汁を加えた中に入れてアクを抜く。
- ③ ラデッシュは薄切り、みかんは薄皮を除き、皮の1部分はきれいに洗ってすりおろす。
- ④ エビは背わたを除いてゆでてから尾を残して殻をむき、塩とレモン汁少々をふりかけておく。
- ⑤ ①～④を盛り合わせ、みかんの皮のすりおろしを散らし、好みのドレッシングをかける。

【牛肉とフェットチーネのレモンクリーム煮】

◆材料

☆牛肉薄切り	350グラム(ホクレン)
☆塩、胡椒	少々
☆小麦粉	適量(日本製粉)
☆人参	50グラム
☆オリーブ油	適量(日本製粉)
☆ローストオニオン	1袋(180グラム)
☆小麦粉	大さじ2(日本製粉)
☆白ワイン	1/3 カップ(北海道ワイン)
☆水	1と1/2 カップ
☆固形スープの素	1コ
☆シメジ	1パック
☆エリンギ	2本
☆生クリーム	2/3カップ
☆塩、胡椒	少々
☆レモン汁	大さじ2(ポッカサッポロ北海道)
☆金のパスタフェットチーネ	80グラム(日本製粉)
☆パセリ	1本

◆作り方

- ① 牛肉は一口大に切り、塩、胡椒をふりかける。その後薄く小麦粉をまぶしておく。人参は1～2ミリの半月切りにする。
- ② 深めのフライパンにオリーブ油を適量入れ、牛肉と人参を入れて焼き付け、肉にやや焦げ色がついてきたらローストオニオンを加えて更に炒めてから小麦粉を振り入れる。
- ③ ②に白ワインを入れて煮立てから、水と固形スープの素を加え、煮立ってきたら、手で裂いたシメジとエリンギを入れて中火で煮込む。
- ④ 水分がなくなってきたら、生クリームを加えて少し煮つめ、塩、胡椒で味をつけてからレモン汁を加える。
- ⑤ フェットチーネは塩を入れて、表示より少し短めにゆで、ゆでたてを④のソースに加え、器に盛って、パセリのみじん切りを散らす。

【カレー風味ケチャップライス】

◆材料

☆玉ネギ	1/2 コ
☆ニンニク	1片
☆ソーセージ	6本
☆ピーマン	1コ
☆赤、黄パプリカ	各1/4 コ
☆サラダ油	適量
☆カレー粉	小さじ2
☆ケチャップ	120 グラム(ハインツ日本)
☆A 赤ワイン	大さじ2(北海道ワイン)
ウスターソース	大さじ1
顆粒コンソメ	小さじ1/2
☆ご飯	6 人分(北海道中央食糧)
☆バター	15グラム
☆塩、胡椒	少々

◆作り方

- ① 玉ネギは繊維に逆らって5ミリ幅に切り、ニンニクはみじん切り、ソーセージは5ミリ厚さの小口切りにする。
- ② ピーマンとパプリカ2種は5～6ミリ角に切る。
- ③ フライパンに少々サラダ油を熱して②を炒めて取り出す。
- ④ ③に少しサラダ油を足してニンニクと玉ネギを炒め、やや色がついてきたらソーセージも加えて軽く炒める。
- ⑤ ④にカレー粉を加えて香りを出してからケチャップも加えてじっくり焼き付け、その後にAを加える。
- ⑥ ご飯を入れて全体を良く混ぜ、バターを加え、塩、胡椒で味を調え、③を戻し入れる。

【イチゴとカッテージチーズのムース】

◆材料

☆粉ゼラチン	10グラム
☆水	大さじ3
☆イチゴ	200グラム
☆A レモン汁	小さじ(ポッカサッポロ北海道)
グラニュー糖	大さじ1
☆牛乳	1/2 カップ
☆グラニュー糖	60グラム
☆カッテージチーズ	150グラム
☆生クリーム	1/2 カップ
☆レモン汁	小さじ2(ポッカサッポロ北海道)
<デコレーション>	
☆イチゴ、ミント	

◆作り方

- ① 粉ゼラチンは分量の水でもどしておく。
- ② イチゴはヘタをとり、Aをふりかけて3～4分おいてから、ミキサーにかけて滑らかにしておく。
- ③ 牛乳にグラニュー糖を合わせて火にかけ、温まったら火からおろして①のゼラチンを入れて溶かし、やわらかくしておいたカッテージチーズの中に少しずつ加えて混ぜ合わせる。
- ④ ③を氷水などを使って冷やし、②のイチゴと、別のボウルで泡たてた生クリームとも合わせ、レモン汁を加えて、グラスなどに注ぎ、冷やしかためる。
- ⑤ 薄切りのイチゴとミントをデコレーションする。

<メモ>