

第83回幸福料理実習会 「いただきます北海道」



- ◇開催日 2014年6月20日（金）
- ◇会 場 札幌市中央卸売市場調理実習室
- ◇講 師 坂下 美樹（料理研究家）
- ◇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）

【カツオのたたきとアボガドのサラダ】

◆材料

☆にんにく	1～2片
☆刺身用カツオ	150グラム
☆サラダ油	大さじ1
☆アボガド	1/2 個
☆ポッカレモン	大さじ1 (ポッカサッポロ)
☆たまねぎ	1/4 個
☆レッドオニオン	少々
☆水菜	少々
☆レタス	2枚
☆パプリカ(赤・黄)	各 1/6 個
☆ノンオイルくせになるスタミナ胡麻 ノンオイル味わいおろしなど	適量(理研ビタミン)

◆作り方

- ① にんにくを薄切りにして、フライパンにサラダ油、にんにくを入れて弱火で。色づいたらにんにくを取り出し、強火にしてカツオの表面を焼いて、冷水にとり水気をふき取って冷やしてから6～7mm幅に切る。
- ① アボカドは1cm角切りにして、ポッカレモンをかけておく。
- ② 玉ねぎは薄切り、水菜は5cmに切り、レタスはちぎり、パプリカは千切りして、それぞれ水にさらしてざるに上げて水気を切って混ぜておく。
- ③ お皿に③を盛り、カツオ、アボカドを上に並べて焼いたにんにくを散らして、好みのドレッシングをかける。

【ホッキ貝とトマトの香草焼き】

◆材料

☆ボイルしたホッキ	8個
☆しめじ	100グラム
☆トマト	1個
☆にんにく	1片
☆長ネギ	白い部分10cm
☆道民還元白ワイン(辛口)	大さじ1(北海道ワイン)
☆オリーブオイル	適量(日本製粉)
☆バター	大さじ2
☆ハーブ	適宜(オレガノ、バジル、パセリなど)
☆パン粉	大さじ2
☆パルメザンチーズ	大さじ2
☆ポッカレモン	適量(ポッカサッポロ)

◆作り方

- ① ホッキ、トマトは2cm角に切り、しめじは石づきをとって小房にわけろ。
- ② にんにく、長ネギはみじん切りにしておく。バターをやわらかく練り、ハーブを混ぜておく。
- ③ フライパンにオリーブオイル少々を入れ、にんにく、長ネギを炒めて香りがでたらホッキ、トマトをいためて、白ワインをふりかけていったん取り出す。
- ④ ③のフライパンにオリーブオイルを足してしめじをこげ色がつくまで炒めて③と合わせて軽く塩、こしょうする。
- ⑤ 耐熱容器に④を入れて、②のハーブバター、チーズを混ぜたパン粉をふり、オーブントースターで焦げ目がつくまで焼き、ポッカレモンをかける。

【新生姜とワカメのご飯】

◆材料

☆米	2合(北海道中央食糧)
☆新生姜	30グラム
☆生姜汁	小さじ1
☆液体塩こうじ	大さじ3(ハナマルキ)
☆ふえるワカメちゃん カットワカメ	2グラム(理研ビタミン)

◆作り方

- ① 米は洗って炊飯器に入れ、定量の水を入れて大さじ2杯を減らし、30分浸漬させる。
- ② 生姜は千切りして水にとってざるに上げておく。
- ③ ①にハナマルキ液体塩麴、生姜汁を加えて炊く。
- ④ 炊き上がる少し前に2の生姜、カットわかめを加えて蒸らし、混ぜて器に盛る。

<メモ>

【和野菜の牛肉巻き・デミソース煮込み】

◆材料

☆国産牛薄切り(25グラム)	12枚(ホクレン)
☆液体塩こうじ	適量(ハナマルキ)
☆粗びき黒こしょう	適量
☆サラダ油	適量
☆ごぼう	60グラム
☆笹たけのこ	6本
☆A だし汁	150CC
酒	大さじ1
砂糖	大さじ 1/2
しょうゆ	大さじ1
☆デミグラスソース	大さじ3(ハインツ日本)
☆道民還元赤ワイン(辛口)	大さじ2(北海道ワイン)
☆水	50CC
☆味噌	小さじ 1/2(ハナマルキ)
☆生クリーム	大さじ2
☆木の芽	6枚

◆作り方

- ① 牛薄切り肉をまな板に広げて液体塩麴少々で下味をつけておく。
- ② ごぼうはよく洗ってささがきにする。小鍋に調味料Aを合わせてごぼう、たけのこを煮て冷ましておく。
- ③ ①に6枚はたけのこ、残りはごぼうを巻き粗びき黒こしょうを振る。
- ⑤ フライパンにサラダ油少々を熱し③をまき終わってから焼いて一旦取り出しておく器に盛って、木の芽を飾る

【あんドーナツ】

◆材料

☆バター	大さじ 1/2
☆きび砂糖	20グラム
☆卵	1/2 個
☆重曹	小さじ 1/4(水こさじ 1/2)
☆小麦粉	60グラム(日本製粉)
☆あん	120グラム
☆打ち粉	適量
☆揚げ油	適量
☆砂糖	適量(トッピング用きび砂糖)

◆作り方

- ① あんを6つに丸めておく。
- ② ボールに柔らかくしたバター、きび砂糖を入れて、泡立て器でよく混ぜる。
- ③ 卵を少しずつ加えて、水で溶いた重曹も加える。
- ④ 日本製粉こんな小麦粉ほしかったを加えてゴムへらでさっくりと混ぜる。
- ④ 打ち粉をした台に生地をだして、軽くまとめて6等分する。
- ⑤ 手に打ち粉をしながらあん玉を包んで、少し平らに形をととのえて、余分な粉をはけではらいおとして、150～160度に熱した油でゆっくりと揚げる。
- ⑥ 油を切って、きび砂糖をまぶす。

<メモ>