

第84回幸福料理実習会 「いただきます北海道」



©北海道新聞社

- ◇開催日 2014年10月31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 日本製粉、ポッカサッポロ北海道、ホクレン
理研ビタミン、ハナマルキ、北海道ワイン
北海道中央食糧、ハインツ日本

（順不同）

【塩麴サーモンの彩りちらしずし】

◆材料(6人分)

☆米	2合(北海道中央食糧)
☆水	同量
☆合わせ酢	酢大さじ2、ポッカレモン大さじ 1/2、砂糖大さじ2 液体塩麴小さじ2(ハナマルキ)
☆刺身用サーモン	150グラム
☆液体塩麴	大さじ1(ハナマルキ)
☆アボカド	1/2 個(ポッカレモン大さじ 1/2)
☆卵	1個(砂糖小さじ1、液体塩麴小さじ 1/2)
☆大葉	5枚
☆いくら	適量

◆作り方

- ① 米に同量の水を加えて30分ほど浸漬してから炊き、合わせ酢をまぜる
- ② サーモンはそぎ切りにしてバットに並べ塩麴に漬け込む
- ③ アボカドは皮・種をとて1cm角に切り、ポッカレモンをかける
- ④ 卵は砂糖と塩麴を加え、薄焼きして錦糸卵を作る
- ⑤ 皿に①②③④を彩りよく盛り付け、大葉の千切り、いくらを散らす

<メモ>

【白菜と蟹のクリームグラタン】

◆材料(6人分)

☆白菜	300グラム
☆たまねぎ	1/2 個
☆しめじ	100グラム
☆かにむき身	150グラム
☆白ワイン	50cc(北海道ワイン)
☆オリーブオイル	適量(日本製粉)
☆ホワイトソース	1缶(ハインツ日本)
☆牛乳	200cc
☆溶けるチーズ	80グラム

◆作り方

- ①白菜は芯と葉の部分にわけ、それぞれそぎ切りに。たまねぎはスライス、しめじは石づきを取って小房にわけ。
- ②鍋にオリーブオイルを熱し、①を硬い順に炒め、かにを加え白ワインをまわしかける。アルコールが飛んだらホワイトソースと牛乳を加えて軽く煮込み味をなじませて、塩こしょうで味を整える。
- ③耐熱容器に②を入れて溶けるチーズをかけて220度のオーブンでチーズに焦げ目がつくまで15分ほど焼く。

<メモ>

【牛肉と切り干し大根の炒めサラダ】

◆材料

☆国産牛もも薄切り肉	120グラム(ホクレン)
☆ゴマねぎ塩	小さじ2、大さじ2(理研ビタミン)
☆赤唐辛子	1本
☆切り干し大根	30グラム
☆生しいたけ	3枚
☆きゅうり	1本
☆赤ピーマン	少々
☆小松菜	80グラム
☆しょうが	1片
☆ごま油	適量

◆作り方

- ① 牛肉は細切りにしてゴマねぎ塩小さじ2で下味をつける。赤唐辛子は半分に切り種を取る
- ② 切り干し大根は洗って10分程ぬるま湯に浸して水気をよく絞って3～4cmに切る
- ③ 生しいたけ、赤ピーマンは細切り、きゅうりは斜めに切ってから千切りする。小松菜は茹でて冷水にとり、適宜に切る。
- ④ フライパンにごま油大さじ1熱し、③を炒めて一旦取り出す。
- ⑤ 次に①の牛肉、赤唐辛子を入れて炒める。肉の色が変わったらごま油大さじ1を足し、切り干し大根を加えて炒め、さらに④としょうがの千切りを加えて炒め合わせてゴマねぎ塩大さじ2をかけて味をととのえる。

【抹茶のホイルケーキ】

◆材料

☆無塩バター	40グラム
☆砂糖	35グラム
☆コンデンスミルク	10グラム
☆卵	1個
☆こんな小麦粉ほしかった	60グラム(日本製粉)
☆抹茶	小さじ 2/3
☆ベーキングパウダー	小さじ 2/3(日本製粉)
☆粒あん	50グラム
☆栗の甘露煮	2～3個
☆アルミ箔	15cm角6枚

◆作り方

- ①アルミ箔に分量外のバターを中心にのところに塗っておく
- ②ボールに、室温に出しておいたバターを入れてクリーム状にし、砂糖を加えて白っぽくなるまでふんわりと混ぜる。コンデンスミルクも加えて更によく混ぜる。
- ③卵を少しずつ加え、こんな小麦粉ほしかったとベーキングパウダー、抹茶を入れ軽く混ぜ絞り袋に入れる。
- ④アルミ箔に③を絞り、棒状にした粒あん、切った栗をのせてさらに生地を絞りアルミ箔をとじる。
- ⑥ 180度のオーブンで15分ほど焼く

【ラ・フランスのコンポート】

◆材料(2個分)

☆ラ・フランス	2個
☆グラニュー糖	100グラム
☆水	1カップ
☆白ワイン	50CC
☆ポッカレモン	大さじ2(ポッカサッポロ)

◆作り方

- ①ラ・フランスは皮をむいて半分に切り、芯を取る
- ②鍋にグラニュー糖を加えて溶かす
- ③白ワイン、ラ・フランスを加えて落とし蓋をして弱めの中火で10分程煮て最後にポッカレモンを加える
- ④そのまま冷まして、粗熱がとれたら冷蔵庫で冷やす。

<メモ>