

第85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 2015年3月27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)

【ほたるいかとたけのこの炊き込みピラフ】

◆材料(6人分)

☆米(無洗米)	2カップ(北海道中央食糧)
☆水	2カップ弱
☆液体塩こうじ	大さじ2(ハナマルキ)
☆白ワイン(おたる生ワイン)	大さじ2(北海道ワイン)
☆しょうゆ	小さじ1
☆こしょう	少々
☆にんにく	少々
☆たけのこ	100グラム
☆茹でほたるいか	18尾
☆オリーブオイル	適量(日本製粉)
☆ふえるわかめちゃん	大さじ2(理研ビタミン)

◆作り方

- ① 米は水に30分つけておく。
- ② たけのこは湯通しして適宜切っておく。ほたるいかは目、口、背骨を取っておく。
- ③ フライパンにオリーブオイルを入れにんにくを炒め、香りが出たらたけのこを入れ焼き付けるよう炒める。次いで水気を切った米を炒め白ワインをまわしかけアルコールを飛ばしたら炊飯器に移す。
- ④ ③に水、液体塩こうじ、こしょう、しょうゆを合わせて炊き、蒸気が上がってきたらほたるいか、ワカメを加えて蒸らす。

【長ねぎとホタテのグラタン】

◆材料(6人分)

☆ホタテ貝柱	6個
☆長ねぎ	2~3本
☆オリーブオイル	適量(日本製粉)
☆液体塩こうじ	少々(ハナマルキ)
☆こしょう	少々
☆白ワイン(おたる生ワイン)	1/3 カップ(北海道ワイン)
☆ホワイトソース	300グラム(ハイツ日本)
☆溶けるチーズ	適宜
☆パン粉	少々
☆パセリ	少々
☆ポッカレモン100	適量(ポッカサッポロ)

◆作り方

-
- ① ホタテは厚みを半分に切っておく。長ねぎは3cmの長さに切る。
 - ② 鍋にオリーブオイルを熱し、ホタテ、長ねぎを入れて液体塩こうじ、こしょう、白ワインを振り入れて蓋をして弱火で蒸し煮する。蒸し汁は取っておく。
 - ③ ホワイトソースに②の蒸し汁を混ぜておく
 - ④ グラタン皿にオリーブオイルを塗り、③のソースを少量しいてホタテ、長ねぎを入れて残りのソースをかけ、さらにチーズ、パン粉をかけてオーブンで焦げ目がつくまで焼く。
 - ⑤ きざみパセリをかけてポッカレモン100を適量かける

<メモ>

【ローストビーフのカルパッチョ】

◆材料(6人分)

☆道産牛もも又はロース	250グラム(ホクレンビーフ)
☆液体塩こうじ	大さじ1(ハナマルキ)
☆あらびきこしょう	適宜
☆オリーブオイル	適量(日本製粉)
☆カラーピーマン	少々
☆玉ねぎ	少々
☆バジル	適量
☆マヨネーズ	適量

A 酒大さじ1、みりん大さじ2、しょうゆ大さじ1

B バルサミコ酢大さじ1、オリーブオイル大さじ1、液体塩こうじ少々、こしょう少々

◆作り方

-
- ① 牛肉は下味をつけて10分置く。フライパンにオリーブオイルを熱し、表面に焦げ目をつけたら冷水にとり水気をふいておく。
 - ② 耐熱容器に①を入れ、調味料Aを加えてラップをし、電子レンジで2～3分加熱しそのまま冷やしておく。
 - ③ Bを混ぜ合わせて、②の漬け汁を大さじ1～2杯加えてソースを作る。
 - ④ 皿にソースを少量しいて、薄切りした牛肉を盛り、みじん切りにしたカラーピーマン、玉ねぎを散らしてバジルをあしらい、マヨネーズをトッピングする。

<メモ>

【ミニトマトとツナの冷製パスタ】

◆材料(6人分)

☆ミニトマト	150g、
☆ツナ缶	50g、
☆バリラカッペリーニ	80g(日本製粉)、
☆バジルの葉	6枚
☆リケンノンオイルイタリアンバジル	適量(リケンビタミン)

◆作り方

- ① カッペリーニは塩を加えたお湯で2分ほど茹でて、冷水でしめる。
- ② ミニトマトは1/4程度に切る。
- ③ ボールにミニトマト、ツナ缶、リケンノンオイルイタリアンバジルを加えて味を調整して冷やし、水気を切ったカッペリーニをあえて、器に盛り、バジルを飾る。

<メモ>

【コーヒー水ようかん】

◆材料(6人分)

☆粉寒天	1グラム
☆無糖コーヒーファイターズ缶北海道限定	185ml(ポッカサッポロ)
☆砂糖	大さじ1
☆練りあん	150グラム

◆作り方

- ①鍋に粉寒天、無糖コーヒーを混ぜて2～3分おいてから加熱する。
- ②沸騰したら2～3分煮て、砂糖を加え溶けたら練りあんを少しずつ加えてあら熱をとる。
- ④水で濡らした型に流して冷やし固める。

<メモ>