

第86回幸福料理実習会

「いただきます北海道」



- ◇開催日 2015年6月19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）

【ワカメとしらすのフリット】

◆材料(6人分)

☆しらす	40グラム
☆ふえるわかめちゃん	3~4グラム(理研ビタミン)
☆にんにく	1片
☆天ぷら粉	40グラム(日本製粉)
☆水	大さじ3~4
☆オーブンシート	
☆オリーブオイル	適量(日本製粉)
☆ポッカレモン	適量(ポッカサッポロ)

◆作り方

- ① ワカメは軽く戻して水を切って包丁を1, 2か所いれておき、にんにくはみじん切りにする。
- ② ボールに天ぷら粉、水を加えて衣を作り、ワカメ、しらす、にんにくを混ぜる。
- ③ 8cm角に切ったオーブンシートに6つに分けて薄くのせる。
- ④ フライパンにオリーブオイルを2cmほど入れて加熱する。③をオーブンシートごと入れ、紙がはがれてきたらひっくり返す。箸でさしてかりっとになったら引き上げる。
- ⑤ 揚げたてにポッカレモンをかける

<メモ>

【ごぼうロコモコ丼】

◆材料(6人分)

☆道産牛挽き肉	300グラム(ホクレン)
☆玉ねぎ小	1個
☆蒸したささがきごぼう	100グラム
☆パン粉	1/2カップ(日本製粉)
☆牛乳	100CC
☆サラダ油	適量
☆塩	小さじ1/2
☆こしょう	少々
☆ナツメグ	少々
☆煮込みハンバーグソース	100グラム(ハインツ日本)
☆赤ワイン	大さじ4(北海道ワイン)
☆ご飯	適量(中央食糧)
☆アボガド	1個
☆レタス	2枚
☆ミニトマト	6個
☆揚げた干切りごぼう	適量

◆作り方

- ① 玉ねぎはすりおろし、牛ひき肉、牛乳で浸したパン粉、塩、こしょう、ナツメグをよく混ぜて蒸したささがきごぼうを加えて6等分にして焼く。
- ② ①のフライパンに赤ワインを入れてアルコールを飛ばして、ハンバーグソースを加えて弱火で軽く煮込む。
- ③ 器にご飯を盛り、干切りしたレタス、半分に切ったミニトマト、角切りにしたアボガド、ハンバーグ、揚げた干切りごぼうをのせる。お好みで目玉焼きも。

【鶏ハムと新玉ねぎの塩レモンマリネ】

◆材料

☆鶏胸肉	1枚
☆液体塩こうじ	大さじ1(ハナマルキ)
☆砂糖	小さじ1
☆あらびき黒こしょう	適量
☆にんにく	1片
☆ローリエ	1枚
☆ローズマリー	1本
☆新玉ねぎ	小1個
☆パプリカ赤、黄色	各1/6個
☆刻みパセリ	適量
☆ノンオイル青じそ塩レモン	適量(理研ビタミン)

◆作り方

- ① 鶏胸肉の皮をとり、観音開きにする。液体塩こうじ、砂糖、あらびき黒こしょう、すりにんにくをもみこむ。保存用ポリ袋に入れてローリエ、ローズマリーをのせて空気を抜いて、冷蔵庫で数時間寝かせる。
- ② ①にあらびき黒こしょうをさらにすりこむ。端からしっかりと巻いて、ラップで包み、端を輪ゴムで縛る。耐熱性のポリ袋に入れる。
- ③ 鍋でお湯を沸かし、沸騰したら②を入れる。煮立たないような火力で3分ほど茹で終わったら1時間おいておく。
- ④ 冷めたら、ラップをはずして薄切りする。
- ⑤ 玉ねぎは薄切り、パプリカは千切りしてそれぞれ水にさらす。
- ⑥ ボールに④と⑤を重ねて塩レモンドレッシングをかけて味を馴染ませる。お皿に盛って、刻みパセリを散らす。

【水切りヨーグルトとフルーツグラノーラ】

◆材料(6人分)

☆オートミール	25グラム
☆アーモンドスライス	8グラム
☆ふすま	8グラム(日本製粉)
Aてんさい糖5グラム、メープルシロップ10グラム、オリーブ油小さじ1(日本製粉)	
☆ドライフルーツ(クランベリー、レーズン、オレンジピールなど)	30~40グラム
☆アマニ油	小さじ2(日本製粉)
☆ポッカレモン	適量(ポッカサッポロ)
☆プレーンヨーグルト	400グラム
☆フレッシュフルーツ	適量
☆ミント	

◆作り方

- ① プレーンヨーグルトはキッチンペーパーを2重にして一晩水切りしておく。
- ② ボールにオートミール、アーモンドスライス、ふすまを混ぜて、Aを加える。
- ③ ②をオーブンシートを敷いた天板に広げて、150度のオーブンで20分程度焼く。
(又はフライパンで弱火で混ぜながら乾煎り<からいり>)
- ④ 粗熱がとれたらドライフルーツを混ぜ合わせる。
- ⑤ 器にグラノーラ、水切りヨーグルト、フルーツを盛り、アマニ油、ポッカレモンをかけて、ミントを飾る。

<メモ>