

しあわせ

第89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 2016年6月17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、ハナマルキ、北海道中央食糧、ハインツ日本

(順不同)

【じゃがいものニョッキ、うにのクリームソース】

◆材料(6人分)

☆じゃがいも	3個
☆こな小麦粉ほしかった	100g程度(日本製粉)
☆卵黄小	1個分
☆塩	小さじ1/2
	以上ニョッキの材料
☆うにのクリームソース	1袋(ハインツ)
☆パセリ	少々
☆粉チーズ	少々
☆パン粉	少々

◆作り方

- ① じゃがいもを洗って皮つきのままゆでておく。
- ② ①の皮をむいてつぶして、卵黄、塩、こしょう、を混ぜる。
- ③ ②に「こな小麦粉ほしかった」を加えて混ぜる。
- ④ 打ち粉をしながら1.5cmくらいの棒状に伸ばして、2cmの長さに切る。
- ⑤ 打ち粉をしたバットにフォークで形を整えながら並べる。
- ⑥ お湯に塩を加えて⑤のニョッキを茹でて耐熱皿に並べる。ソースをかけて、刻みパセリ、粉チーズ、パン粉を散らしてオーブンで表面を焼く。

<メモ>

【ごぼう入りビーフハンバーグ・マスタードソース】

◆材料(6人分)

☆牛挽肉	300g(ホクレンビーフ)
☆玉ネギ	100g
☆にんにく	1片
☆ごぼう	80g
☆卵	1個
☆パン粉	1/2カップ
☆牛乳	1/3カップ
☆塩	3g
☆粗びき黒こしょう	適量
☆ナツメグ	適量
☆下味	(しょうゆ、みりん各小さじ1)

※ハニーマスタードソースの材料(ハインツフレンチマスタード、マヨネーズ各大さじ1、はちみつ、ポッカレモン(ポッカサッポロ北海道)各小さじ1)

◆作り方

- ① 玉ネギ、にんにくはみじん切り、ごぼうは細かいさがきにして水でさらす。
- ② ①を耐熱容器に入れてラップをして、電子レンジで3分ほど加熱。しょうゆ、みりん
で下味をつけて冷ましておく。
- ③ ボウルに牛挽肉、塩、こしょう、ナツメグを入れてよく練る。卵、牛乳で浸したパン
粉を混ぜ、①を加えて軽く混ぜて6つの小判型に形作る。
- ④ フライパンにオイル少々を熱して③を両面色よく焼き、皿に盛り、ハニーマスタード
ソースを添える。

【ライスフォカッチャ】

◆材料1個分

☆ふっくらパン強力小麦粉	300g(日本製粉)
☆塩	6g
☆無洗米	1/2合(中央食糧)
☆ドライイースト	5g(日本製粉)
☆仕込み水	150g
☆オリーブオイル	15g(日本製粉)
☆トッピング用オリーブオイル	適量
☆塩	適量
☆ローズマリー	

◆作り方

- ① 無洗米は同量の水に30分漬けて炊いておく。
- ② ボウルに強力粉、塩、ドライイースト、①の炊いたごはんをあわせて、仕込み水、オリーブオイルをあわせて加えてこねる。
- ③ 油脂を塗ったボウルに入れて、30度のお湯を張ったボウルに浮かべてラップをして発酵させる。(一次発酵、30度、湿度75%)
- ④ ボウルから生地をだしてガスを抜き丸めて休ませる。(ベンチタイム、15~20分)
- ⑤ ベンチタイム後の生地をオープンシートを敷いた天板の上に成型してのせて、発酵させる。(成型発酵、温度38度、湿度85%、30分~)
- ⑥ オリーブオイルを表面に塗り、指などで穴をあけて塩、ローズマリーを刺すようにする。210度のオーブンで25~30分焼く。(焼成)

【マグロオイル漬けと豆のサラダ】

◆材料(6人分)

☆マグロ	100g
☆液体塩麴	小さじ2(ハナマルキ)
☆オリーブオイル	50cc(日本製粉)
☆ローリエ	1枚
☆黒粒こしょう	適宜
☆タイム、セロリの葉	各少々
☆玉ネギ	1/4個分
☆ミニトマト	6個
☆パプリカ赤、黄色	各1/8個
☆茹でた豆	100g
☆パセリみじん切り少々	

※ドレッシングの材料(オリーブオイル大さじ2(日本製粉)、ポッカレモン(ポッカサッポロ北海道)大さじ1、液体塩麴、あらびきこしょう各適量)

◆作り方

- ① ポリ袋に適宜に切ったマグロ、液体塩麴を入れて、よくもみこみ、粒こしょう、ローリエ、タイム、セロリの葉などを入れて、オリーブオイルを50cc入れて空気を抜いて口を縛る。
- ② お湯を沸かした鍋に皿を落とし、皿の上に①をのせて湯煎で弱火で15分ほど加熱。粗熱が取れたら取り出して油を切って、粗目にほぐしておく。
- ③ 玉ネギはみじん切りにしてさらし、ミニトマトは1/4に切り、パプリカは5mm角に切る。
- ④ ボウルに②、③、茹でた豆、ドレッシング、パセリを合わせて味をなじませる。