

しあわせ

第91回幸福料理実習会

「いただきます北海道！」



- ◇開催日 2017年3月24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）

〔エビグラタン風バゲットカナッペ〕

◆材料(6人分)

□フランスパン(薄切り) 12枚 □むきえび 24尾

□ホワイトソース(ハイツ) 150g □粉チーズ 大さじ3 □パン粉 大さじ1

□バター大さじ1 □粗びき黒こしょう 少々 □パセリ 少々

◆作り方

- ① えびはさっとゆで、湯切りしてホワイトソースと混ぜておく。
- ② パンに①をのせて、粉チーズとパン粉を合わせてかける。バターを所々にのせる。
- ③ オーブントースターで焦げ目が付くまで焼き、粗びき黒こしょうとみじん切りにしたパセリをふる。

<メモ>

〔あさりと春野菜のアクアパッツァ〕

◆材料(6人分)

- 白身魚 6切れ □あさり 18個 □にんにく 1片 □ミニトマト 6個
- ブラックオリーブ 6個 □うど10cm □セロリ10cm
- キャベツ1／3個 □菜の花1／2束 □笹たけのこ 6本 □タイム 少々
- レモンスライス 4枚 □白ワイン 100cc □水 150cc
- オリーブオイル(日本製粉) 大さじ2 □液体塩麴(ハナマルキ)少々
- こしょう 各少々

◆作り方

- ① フライパンでオリーブオイル、にんにくのスライスを炒め、香りがでたら白身魚、あさり、ミニトマト、ブラックオリーブ、タイムを散らして白ワインと水、液体塩麴を加える。
- ② 沸騰したら、適宜に切った野菜を加えて蓋をし、あさりの口があくまで加熱する。
- ③ レモンスライスを加え、液体塩麴、こしょうで味をととのえる。

<メモ>

[キムパ]

◆材料(3本分)

□ご飯 450g(中央食糧無洗米) □塩少々 □ごま油 大さじ1

□白いりごま 大さじ1

□牛薄切り肉150g(ホクレンビーフ)

□調味料A=酒、しょうゆ、砂糖 各大さじ1・1/2 みりん小さじ1・1/2

生姜汁小さじ1

□白ごま

□人参 60g □液体塩麴(ハナマルキ)・砂糖・酢 各小さじ1

□白ごま・ごま油 各小さじ2

□焼き海苔3枚 □厚焼き卵 適量 □きゅうり1/3本 □大葉 6枚 □ごま油
適量

◆作り方

- ① ご飯は温かいうちに塩、ごま油、白いりごまを混ぜて冷ましておく。
- ② 牛肉は一口大に切り、フライパンに入れて、Aの調味料を合わせて加えて汁気がほぼなくなるまで煮ておく。白ごまを混ぜる。
- ③ 人参は千切りしてさっと茹で、水気をしっかり絞って、塩麴、砂糖、酢、ごま油、白ごまを混ぜてナムルを作っておく。
- ④ 巻きすに焼き海苔をのせ①のご飯1/3量を広げる。
- ⑤ 具を彩りよくおいて巻き、海苔にごま油を塗って、食べやすい大きさに切る。

〔レモンメレンゲパイ〕

◆ 〈材料／16cmパイ皿1台分〉

□パイシート1枚(日本製粉)

□レモンクリーム…卵黄1個分、グラニュー糖30g

 こな小麦粉ほしかった(日本製粉)15g

 ポッカレモン大さじ2、牛乳150cc、無塩バター5g

□メレンゲ…卵白1個分、グラニュー糖15g

□粉砂糖 適量 □ミント6枚

◆作り方

① 冷凍パイシートを常温に戻し、麺棒で伸ばして型に敷きこみ、ピケをする。

 アルミ箔、タルトストーンをのせて180℃で15分程焼く。

 回りに焼き色がついてきたらアルミ箔、タルトストーンを外し、さらに10分程焼いて冷ます。

② レモンクリームを作る。ボールに卵黄を割りほぐし、グラニュー糖を加えてよくすり混ぜる。こな小麦粉ほしかった、ポッカレモンも加えてすり混ぜる。

 鍋に牛乳を沸かして、卵黄のボールに少しずつ加えて鍋に戻し、混ぜながら加熱して、仕上げにバターを混ぜる。

③ ②を①に流し入れて冷凍庫で急速に冷やす。

④ メレンゲを作る。ボールに卵白を入れて泡たて、途中でグラニュー糖を加えてしっかりと泡たてる。

⑤ 冷やしたパイに④のメレンゲをのせて、粉砂糖を振って、210度のオーブンで軽く色づくまで5~6分焼き、冷やして切り分けて、ミントを飾る。