

道新ぶんぶんクラブ

道新スポーツ

しあわせ

第95回幸福料理実習会

「いただきます北海道！」



- ◇開催日 2018年6月22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）

【アスパラのチーズ白和え風】

◆ 〈材料／6人分〉

- 木綿豆腐 1丁
- アスパラ 1束
- 人参40g
- 長ひじき2g
- チーズパスタソース(ハインツパルメザン濃厚リッチクリーム)適量
- 白ごま少々

◆作り方

- ① 木綿豆腐はキッチンペーパーで包み、耐熱皿にのせて電子レンジで 2 分ほど加熱して水切りする。
- ② アスパラは茹でて斜め切り、人参は拍子切りにしてさっとゆでておく。ひじきはたっぷりの水で戻してゆでておく。
- ③ ボウルに木綿豆腐を軽くほぐして入れ、温めたチーズパスタソースを加えて混ぜて、アスパラ、人参、ひじきを和える。
- ④ 器にもって、白ごまを散らす。

<メモ>

【カラフルみそ玉】

◆材料(6個分)

- 味噌(ハナマルキ)50g
- 削り節18g
- 乾燥葱大さじ2
- 切り干し大根10g(食べやすい長さに切る)
- 豆麩適量
- お茶漬け用あられ適量
- 桜エビ適量

◆作り方

- ① 削り節をフライパンで乾煎りして細かくする。
- ② ボウルに味噌、1、切り干し大根、乾燥葱を合わせて混ぜて6等分にして周りに豆麩、あられ、桜エビなどをつけて丸める。
- ③ ラップで一つずつ包んでビニタイなどで留めて、冷蔵庫で保存する。

<メモ>

[チーズクリームのダックワーズ]

◆材料（6個分）

- 卵白70g、
- グラニュー糖20g、
- アーモンドプードル20g
- 薄力粉（日本製粉こんな小麦粉ほしかった）30g
- 粉砂糖20g
- トッピング用粉砂糖適量
- チーズクリーム《クリームチーズ30g、グラニュー糖10g、レモン果汁（ポッカサッポロ）小さじ2》

◆作り方

- ① ボールに冷やした卵白を入れてグラニュー糖を加えてしっかりしたメレンゲを作る。アーモンドプードル、薄力粉、粉砂糖を合わせて加えてゴムベラで混ぜる。丸口金をつけた絞り袋に入れてオーブンシートを敷いた天板に幅3cm、長さ5cm位に間隔を空けて12個絞り出す。
- ② トッピング用粉砂糖を茶こしでふり、180度のオーブンで15分ほど焼き、冷めてから紙を静かにはがす。
- ③ しっかり冷めたらチーズクリームをパレットナイフで塗り、2枚を張り合わせる。

<メモ>

〔新生姜ご飯〕

◆材料（6人分）

- 米（北海道中央食糧）2合
- 新ショウガ30g
- 生姜汁小さじ1
- 液体塩麴（ハナマルキ）大さじ3
- 小揚げ1枚
- 木の芽適量

◆作り方

- ① 米は洗って炊飯器に入れ、定量の水を入れて大さじ2杯を減らし、30分浸漬させる。
- ② 生姜は千切りして水にとってざるに上げておく。小揚げは熱湯をかけて油抜きして細かく切る。
- ③ ①にハナマルキ液体塩麴、生姜汁、小揚げを加えて炊く。
- ④ 炊き上がる少し前に②の生姜を加えて蒸らし、混ぜて器に盛り、木の芽を飾る。削り節をフライパンで乾煎りして細かくする。

＜メモ＞

〔牛肉ロールの和風トマト煮込み〕

◆材料（6人分）

- ホクレンビーフ牛薄切り肉400g
- 液体塩麴（ハナマルキ）適量
- 粗びき黒こしょう適量
- 小麦粉（日本製粉こんな小麦粉ほしかった）適量
- オリーブオイル（日本製粉）適量
- にんにく1片
- 玉ねぎ1個
- トマト3個
- ゴボウ1本
- 赤ワイン1/2カップ
- だし汁1カップ
- 砂糖大さじ2
- しょうゆ大さじ2～3
- 味噌（ハナマルキ）小さじ1～2
- 小ネギ少々

◆作り方

- ① ホクレンビーフ牛薄切り肉をまな板に広げて、液体塩麴少々、こしょうで下味をつけて小麦粉を振って、くるくると巻き、まわりにも小麦粉をまぶしておく。
- ② ニンニクはみじん切、玉ねぎは半分に切って、縦に薄切り、トマトは2cm角に切る。ゴボウは皮をこそげて、斜め切りにしてゆでておく。
- ③ 厚手の鍋にオリーブオイルを熱して1の牛肉の表面を焼いて一旦取り出す。オリーブオイルを足して、にんにくを入れて弱火にかけて香りがでたらタマネギを加えて炒める。
- ④ トマトを加えて炒め、赤ワインを加えてアルコールを飛ばし、牛肉、ごぼうを戻して、だし汁、砂糖を加えて煮込み、途中でしょうゆを加えて更に煮込み、味噌を加えて味を整える。器に盛って、小ネギを散らす。

<メモ>