

しあわせ

# 第96回幸福料理実習会

## 「いただきます北海道！」



©北海道新聞社

ぶんぶんちゃん/北海道新聞

- ◇開催日 2018年10月26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、ハイツ日本、キッコーマン食品

(順不同)

## 【牛肉の麵つゆチャーシュー】

### ◆ 〈材料／6人分〉

---

牛ブロックもも肉(ホクレンビーフ)300g

長ネギ(白い部分)1本

にんにく、しょうが各1片

ごま油小さじ1

調味料[水1カップ、贅沢めんみ(キッコーマン食品)1/3カップ、酒 1/4 カップ]

本わさび少々

### ◆作り方

---

- ①牛肉は竹串やフォークで表面に所々に穴をあける。
- ②長ネギは白髪ネギにしておく。
- ③フライパンにごま油を熱して1の牛肉の表面に焼き色をつける。
- ④フライパンの余分な脂をふき取り、調味料、つぶしたにんにく、薄切りした生姜を加える。
- ⑤一煮立ちしたらアルミホイルで落とし蓋をして弱火で分3分ほど煮る。
- ⑥裏返して3分ほど煮て、保存用ポリ袋に汁ごと入れて30分おき、味をなじませて薄切りする。
- ⑦すりおろしたわさびを添えて、白髪ネギを添える。

<メモ>

## 〔焼きサンマの棒寿司〕

### ◆材料(6人分)

---

無洗米2合(中央食糧)

合わせ酢〔米酢大さじ3、砂糖大さじ2、液体塩こうじ小さじ2強(ハナマルキ)〕

サンマ3尾

液体塩麹大さじ2(ハナマルキ)

ショウガ薄切り5~6枚

白ごま大さじ1

甘酢生姜30g

大葉4枚

### ◆作り方

---

- ①サンマは頭、尾を切り落とし内臓をとって開いて骨をとり水洗いして水気を拭く。
- ②1をバットに入れてショウガ薄切り、液体塩麹大さじ2に30分~1時間漬けておく。
- ③米は同量の水に30分ほど浸して、炊いて合わせ酢を混ぜる。
- ④甘酢生姜、大葉は千切り、ごまは乾煎りして3に混ぜる。
- ⑤2のサンマの水気を拭いて、フライパンまたはグリルで焼いておく。
- ⑥巻きすにラップを広げてサンマの皮目を下にしておき、4のご飯を1/3量を棒状にしておき、ラップで巻き、更に巻きすですっかりと巻く。同様にあと2本作る。
- ⑦少しおいておき、ラップのまま、酢で濡らした包丁で食べやすく切る

<メモ>

## 〔エビのテルミドール風〕

### ◆材料（6人分）

---

ハインツ特選ホワイトソース（ハインツ）200g  
有頭エビ6尾  
液体塩麹（ハナマルキ）  
コショウ各少々  
白ワイン適量  
オリーブオイル（日本製粉）大さじ1  
玉ネギ1/4個  
にんにく少々  
マッシュルーム50g  
粉チーズ大さじ1  
乾燥パン粉大さじ2  
オリーブオイル（日本製粉）適量  
パセリ少々  
レモン果汁（ポッカサッポロ）適量

### ◆作り方

---

- ①エビは殻つきのまま背割りして、背ワタをとって、開き、液体塩麹、コショウ、白ワインで下味をつけておく。
- ②玉ネギ、にんにくはみじん切り、マッシュルームは粗みじんに切る。玉ネギ、にんにく、マッシュルームをオリーブオイルで炒めて、ホワイトソースを加えて味を調える。
- ③1のエビの水気をふいて耐熱容器に並べて2をのせて、粉チーズとパン粉を混ぜてのせて、オリーブオイル少々をまわしかけ、グリルで焦げ目がつくまで7～8分焼く。
- ④パセリのみじん切りを散らし、レモン果汁をかける。

## 〔ささみと根菜のサラダ〕

### ◆材料（6人分）

---

鶏ささみ2本

液体塩麹大さじ1（ハナマルキ）

レンコン150g

人参30g

ごぼう80g

水菜50g

クラフトチーズドレッシングクルミ&マスカルポーネ&ナッツ（ハインツ）適量

### ◆作り方

---

- ①鶏ささみは筋をとって、観音開きにして、耐熱の皿にのせて液体塩こうじで下味をつけて15分ほどおいておき、ラップをして電子レンジで1分ほど加熱して細くさいておく。
- ②レンコンは銀杏切りにして酢水につけて茹でておく。ゴボウは皮をこそげてさがきにして、人参は千切りしてそれぞれ茹でておく。
- ③水菜は5cm長さに切っておく。
- ④1、2、3を混ぜてクラフトチーズドレッシングであえて、味を調える。

<メモ>

## 〔レモンあんの焼きまんじゅう〕

### ◆材料（12個分）

---

こな小麦粉ほしかった（日本製粉）110g

上白糖60g

バター15g

卵40g

ベーキングパウダー2g

白あん250g

レモン果汁大さじ1.5（ポッカサッポロ）

照り用卵黄1個

米麴こだわり仕込み本みりん（キッコーマン食品）小さじ2

打ち粉用こな小麦粉ほしかった（日本製粉）適量

### ◆作り方

---

①白あんの水気をキッチンペーパーでとり、レモン果汁を混ぜて12等分して丸めておく。

②ボウルに上白糖、室温に戻したバターを入れて泡立て器で混ぜ合わせ、卵40gを少しずつ加えてよくすり混ぜる。

③こな小麦粉ほしかったとベーキングパウダーを混ぜて加えてゴムベラでさっくりと混ぜて、台に分量外の小麦粉を敷いて軽くもんで生地を滑らかにして12分割して、1のあんを包んで天板にのせて表面の粉を払い落として、みりんを溶いた卵黄を塗って、180℃のオーブンで15～20分焼く。

<メモ>