

しあわせ  
第 97 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 2019年3月29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)

## 〔牛肉と菜の花のお寿司〕

### ◆ 〈材料／6人分〉

無洗米(中央食糧)2合

合わせ酢[ポッカレモン(ポッカサッポロ)大さじ3、砂糖大さじ2、液体塩こうじ(ハナマルキ)小さじ2]

牛薄切り肉150g(ホクレンビーフ)

合わせ調味料(砂糖、酒、しょうゆ各大さじ1.5、みりん、生姜汁各小さじ1)

菜の花 1/3 把、薄焼き卵(卵1個、砂糖小さじ1、だし汁大さじ1、塩少々)

ラディッシュ 2 個、白ごま大さじ1

### ◆ 作り方

①米は洗って同量の水に30分ほど浸漬して、炊いて合わせ酢を混ぜる。

②牛肉は3cmに切って、調味料で煮ておく。卵は割りほぐし、調味料を加えて薄焼き卵を作り、千切りする。菜の花は茹でて3cmに切る。ラディッシュは薄切りして液体塩こうじ少々で漬けておく。

③酢飯に白ごまを混ぜ、牛肉、菜の花の 2/3 量を混ぜる。

④お皿にセルクル型をおき、3を詰めて残りの牛肉、卵、菜の花、ラディッシュをのせて型をはずす。

<メモ>

## 〔よだれ鶏〕

### ◆材料(6人分)

鶏むね肉大1枚、液体塩こうじ大さじ1(ハナマルキ)

白ネギ15cm、パクチー少々

たれ(黒酢大さじ1.5、しょうゆおさじ1.5、砂糖大さじ1、生姜、にんにく各5g、長ネギみじん切り大さじ1、ラー油少々)

### ◆作り方

- ①鶏胸肉は切り込みを入れて開き、ポリ袋に入れて液体塩こうじを加えてよくもみこみ、30分おいておく。
- ②長ネギは白髪ネギを作っておく。
- ③1の鶏肉を耐熱容器に入れてラップをして電子レンジで5～6分加熱して食べやすい厚さに切る。
- ④お皿に鶏肉を盛り、たれをかけて白髪ネギ、パクチーを飾る。

<メモ>

## 〔切り干し大根と彩り野菜のあえもの〕

### ◆材料（6人分）

---

切干大根20g、ほうれんそう1束、しめじ50g、パプリカ赤、黄色各30g  
ハイツドレッシングくるみ&マスカルポーネ適量

### ◆作り方

---

- ①切干大根は洗って水で戻して茹でて水気を切る。
- ②ほうれん草は茹でて適宜に切り、しめじは石突きをとって小房に分け、パプリカは細切りにしてそれぞれ茹でる。
- ③2を混ぜてドレッシングを絡める。

<メモ>

## 〔えび真薯のすまし汁〕

### ◆材料（6人分）

えび200g、はんぺん100g、液体塩こうじ（ハナマルキ）小さじ2、かたくり粉小さじ2、生姜汁小さじ1  
だし汁900ml、液体塩こうじ（ハナマルキ）大さじ3～4  
三つ葉適宜

### ◆作り方

- ①フードプロセッサーにえび、はんぺん、液体塩こうじ、かたくり粉、生姜汁を入れて攪拌する。
- ②鍋に出し汁を煮立て、1を一口大にスプーンで落として、液体塩こうじで味を調える。
- ③お椀に入れ、三つ葉を散らす。

<メモ>

## 〔ライスプリン〕

### ◆材料（12個分）

牛乳200cc、水150cc、ご飯（中央食糧）、ポッカレモン（ポッカサッポロ）小さじ2

イチゴソース（イチゴ60g、グラニュー糖大さじ1、ポッカレモン（ポッカサッポロ）小さじ1）

ミント少々

### ◆作り方

①鍋に牛乳、水、グラニュー糖、ご飯を加えて吹きこぼれないように混ぜながらとろみが出るまで10分ほど煮て、火をとめてミキサーにかけて、冷ましてからレモン汁を加える。

②型に入れて冷やす。

③イチゴソースを作る。イチゴは5mm角に切って、グラニュー糖、ポッカレモンを混ぜて冷やしておく。

④3のソースをかけてミントを飾る。

<メモ>

## 〔ぶんちゃんホットケーキ〕

### ◆材料（2～3枚分）

北海道小麦で作ったホットケーキミックス（日本製粉）200g、卵1個、牛乳150cc、サラダ油少々

### ◆作り方

- ①ボウルにホットケーキミックス、卵、牛乳130ccを加えて混ぜて少し固めの生地を作り、それを1/2カップほど、絞り袋またはソース用のボトル（口の細いもの）に入れて、残りの生地に牛乳20ccを加えて混ぜる。
- ②フライパンに薄くサラダ油をキッチンペーパーで塗り、絞り袋（ソースボトル）の先をはさみで切って、ぶんちゃんのイラストを描く。
- ③2のフライパンを中火にかけて、うっすらと色づいたらボウルに入っている生地をお玉で上から流して、蓋をして色よく焼き、裏返して、更に焼く。
- ④フライパンを冷ましてから、同じように1～2枚焼く。

<メモ>