

第98回

幸福料理実習会

いただきます北海道！

開催日／7月12日（金）

10：30～13：30（予定）

講師／料理研究家 坂下 美樹

会場／札幌市中央卸売市場調理実習室

主催／道新スポーツ・道新ぶんぶんクラブ

協賛／日本製粉・ホクレン・ハナマルキ

北海道中央食糧・ハイツ日本

（敬称略・順不同）

◇◇◇調理MENU◇◇◇

◆寿司ドーナツ◆*道新ポケットブック 4月号掲載

<材料/6人分*1人1個>

無洗米 1.5 合（提供：中央食糧）、寿司酢適量、
かにかまぼこ 2 本、スモークサーモン 2 枚、きゅう
り 1/2 本、大葉 1 枚、レモン少々、かいわれ菜
少々、卵 1 個（砂糖、塩各少々）、白ごま少々、ア
ボカド 1/8 個

<作り方>

- ①シリコン型に具材を彩りよく並べて、酢飯を 6 等分して詰める。
- ②5 分ほどおいてからまな板シートなどを当てて型を返して外す。
- ③お皿に盛って、かいわれとレモンを飾る。

◆夏野菜のポロネーゼグラタン◆

<材料／6人分>

トマト3個、ズッキーニ1本、ナス2本、液体塩こうじ（提供：ハナマルキ）、粗挽き黒こしょう各少々、オリーブオイル適量、ポロネーゼパスタソース（提供：ハインツ）1袋、溶けるチーズ60g、バジル適量

<作り方>

- ①「トマト・ズッキーニ・ナス」それぞれ厚さ7ミリにカットし液体塩こうじとこしょうをかける。
- ②耐熱容器に「トマト・ズッキーニ・ナス」を並べ、パスタソースと溶けるチーズをかけて200℃のオーブンで15分ほど焼きバジルを飾る。

◆牛たたきのパルメザンシーザーサラダ◆

<材料／6人分>

牛もも肉（提供：ホクレンビーフ）300g、液体塩こうじ（提供：ハナマルキ）、大さじ2、粗挽き黒こしょう適量、オリーブオイル（提供：日本製粉）大さじ1、レタス2or3枚、ベビーリーフ適量、パプリカ赤、黄色各1／6個、玉ねぎ1／2個

パルメザンシーザードレッシング（提供：ハインツ）適量

<作り方>

- ①牛肉はポリ袋に入れて、液体塩こうじを加えてよくもみこみ、1時間ほどおいて味をなじませる。
- ②水気を拭き、こしょうを振り、フライパンにオリーブオイルを熱し表面を色よく焼き、アルミホイルに包んで30分おく。
- ③レタスは食べやすい大きさにちぎり、パプリカと玉ねぎは薄切りにし、野菜を混ぜて器に盛り、牛肉を薄切りにし盛り付けてドレッシングをかける

◆きゅうりとかぶの辛子漬け◆

<材料／6人分>

きゅうり2本、かぶ1個、練りからし小さじ1／
2、液体塩こうじ大さじ2（提供：ハナマルキ）

<作り方>きゅうりとかぶを薄切りにし、ポリ袋に
辛子と液体塩こうじを入れよく混ぜ、きゅうりとか
ぶを加え軽くもみ30分ほどおく。

◆ライスきなこボール◆

<材料／6人分・12個*1人2個>

ご飯（提供：中央食糧）80g、牛乳50cc、ホッ
トケーキミックス100g（提供：日本製粉）、卵1
／4個、揚げ油適量、きなこ、きび砂糖各適量

<作り方>ご飯をポリ袋に入れつぶし、ボウルに出
して牛乳を混ぜ、卵とホットケーキミックスを加え
混ぜる。中温の揚げ油に混ぜた具材をスプーンで一
口大におとし色よく揚げ、油を切って、黄な粉・砂
糖をまぶす。