

しあわせ

# 第99回幸福料理実習会

## 「いただきます北海道！」



- ◇開催日 2019年11月1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、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)

## じゃことさつまいもご飯

### ◆材料(6人分)

---

無洗米 2合(北海道中央食糧)、さつまいも 150g、しらすぼし 40g  
液体塩こうじ(ハナマルキ) 大さじ2、酒 大さじ2、三つ葉 適量

### ◆作り方

---

- ①米は1時間水につけて、ざるに上げる
- ②さつまいもは洗って皮つきのまま角切りにして、水に10分ほど漬けてざるに上げる
- ③炊飯器に①、水 2カップ、液体塩こうじ、酒を加えて混ぜ、しらす、さつまいもをのせて炊く
- ④三つ葉を加えて混ぜて器に盛る

<メモ>

## ヤンニョムチキン

### ◆材料(6人分)

鶏むね肉 400g[液体塩こうじ(ハナマルキ) 大さじ1、 すりおろしにんにく 小さじ1、  
かたくり粉 適量]、 サラダ油 適量、 ピーマン 3個  
ヤンニョム[トマトケチャップ(ハインツ日本) 大さじ2、 コチュジャン 大さじ1、  
しょうゆ 小さじ2、 砂糖 大さじ1/2]、 白ごま 適量、 サンチュ 4枚

### ◆作り方

- ①鶏むね肉は皮を除いて、厚みを均一に開いて適当な大きさにそぎ切りして、液体塩こうじ、すりおろしにんにくをよくもみこんで10分ほどおいて、かたくり粉をまぶしてサラダ油で揚げ焼きする。ピーマンはそぎ切りしてフライパンで炒めておく
- ②フライパンにヤンニョムを加えて味を絡める
- ③お皿にサンチュ、②をのせ、白ごまをふる

<メモ>

## 洋風八幡焼き

### ◆材料（6人分）

---

牛もも薄切り肉（ホクレン） 400g、 塩・こしょう 各少々、  
ごぼう 小1本、 人参 1/2本、 こんな小麦粉ほしかった（日本製粉） 適量、  
調味料 [赤ワイン 70cc、水 100cc、 デミグラスソース（ハイツ日本）  
1/2缶、 トマトケチャップ（ハイツ日本） 大さじ1]、 パセリ 適量、  
オリーブオイル（日本製粉） 適量

### ◆作り方

---

- ①ゴボウは皮を包丁の背でこそげて肉の幅に合わせて長さを切って、縦に4つに切り棒状にする。人参も同様に切って、それぞれ茹でておく
- ②牛肉を広げて軽く塩・こしょうをふり①のゴボウと人参を市松模様になるように巻く。全体に‘こんな小麦粉ほしかった’をまぶしておく
- ③フライパンにオリーブオイルを熱し、②の巻き終わりから焼き、全体に焦げ目をつけて一旦取り出す
- ④フライパンの油をキッチンペーパーで拭いて、赤ワインを入れて、アルコールを飛ばし、水、デミグラスソース、トマトケチャップを加えて③を戻し入れて、中火で煮る
- ⑤塩・こしょうで味を調べて食べやすい大きさに切って皿に盛り、きざんだパセリを散らす。

<メモ>

## 柿なます

### ◆材料（6人分）

---

大根 200g、 人参 30g、 柿 1/4個、  
液体塩こうじ（ハナマルキ） 大さじ2、  
酢 大さじ3、 砂糖 大さじ2、液体塩こうじ（ハナマルキ） 適量、  
柚子の皮 少々

### ◆作り方

---

- ①大根、人参は千切りして液体塩こうじ大さじ2をかけてしばらくおき、水気が出たら絞っておく
- ②柿は千切りする
- ③①②を混ぜて、酢、砂糖、液体塩こうじで味を調えて、柚子の皮の千切りを加える

<メモ>

# バナナパウンドケーキ

## ◆材料 [18cmパウンド型1台分]

---

無塩バター 60g、 砂糖 30g、 プレーンヨーグルト70g (水切り後50g)、 卵 70g、 完熟バナナ 2本、 ホットケーキミックス(日本製粉) 100g

## ◆作り方

---

- ①プレーンヨーグルトはざるの上にキッチンペーパーを敷いて1時間ほど水切りしておく
- ②バナナ1本はフォークでつぶしておく。もう1本は縦横半分に切る
- ③ボウルに室温に戻したバターを入れ、へらで練り、砂糖、つぶしたバナナを加えて泡立て器ですり混ぜる
- ④卵を少しずつ加えて、ホットケーキミックスの半量と①のヨーグルトも加える
- ⑤残りのホットケーキミックスを混ぜて紙を敷いた型に入れて、トッピング用のバナナ1本を並べて、170℃に温めたオーブンで45分ほど焼く

<メモ>