

第68回幸福料理実習会 「いただきます北海道」



©Doahin/PH

◇開催日 2009年6月19日(金)

◇会場 札幌エルプラザ

◇講師 東海林明子(料理研究家・ワインコーディネーター)

◇協賛 エバラ、ハインツ日本、北海道ポッカ・コーポレーション、
北海道中央食糧、北海道糖業、理研ビタミン、
日本製粉、北海道ワイン、ホクレン農業協同組合連合会
(順不同)

【ワイン風味の天まぶしご飯】

◆材料

- ☆エビ・・・・・・・・・・・・・・8尾
- ☆ナス・・・・・・・・・・・・・・2コ
- ☆舞茸・・・・・・・・・・・・・・1パック
- ☆オーマイ天ぷら粉・・・・・・1カップ(日本製粉)
- ☆水・・・・・・・・・・・・・・3/4カップ
- ☆揚げ油・・・・・・・・・・・・・・適量
- ☆エバラすき焼きのタレ・・2/3カップ(エバラ)
- ☆赤ワイン・・・・・・・・・・・・大さじ3(北海道ワイン)
- ☆ご飯・・・・・・・・・・・・・・茶碗8杯分(北海道中央食糧)
- ☆黒粗挽きこしょう・・・・・・・・少々
- ☆小ネギ・・・・・・・・・・・・・・2～3本

◆作り方

- ①エビは尾だけ残して殻をむき、ナスは食べやすく切ってから切り込みを入れる。舞茸は小房に分けておく。
- ②天ぷら粉に分量の水を入れて溶き、①につけてカラリと揚げる。
- ③すき焼きのタレに赤ワインを入れて煮立て、1～2分煮詰めてから②の天ぷらを入れて軽くからめ、汁を残したまま熱いご飯にかけ、黒粗挽きこしょうと斜めに細く切った小ネギを散らす。



【サバイオーネ】

◆材料

- ☆粉ゼラチン……………5グラム
- ☆水……………大さじ2
- ☆卵黄……………3コ分
- ☆砂糖……………70グラム(北海道糖業)
- ☆白ワイン……………100cc(北海道ワイン)
- ☆生クリーム……………200cc

◆ソース

- ☆アピコット(缶詰め)…100グラム
- ☆砂糖……………40グラム(北海道糖業)
- ☆レモン汁……………小さじ2(ポッカ)
- ☆ミント……………8枚

◆作り方

- ①粉ゼラチンは分量の水にもどしておく。
- ②ボウルに卵黄を入れてほぐし、砂糖を入れてすり混ぜ、白ワインも加える。
- ③②を湯せんにかけて、泡たて器でもったりするまで混ぜた後、湯せんからはずして①のゼラチンを入れて溶かす。
- ④③を氷水を使って重くなるまで十分に冷やしたものと、7～8分立てにした生クリームを合わせてグラスなどに注いで冷やしかためる。
- ⑤ソースはアピコットと砂糖をミキサーにかけてなめらかにし、レモン汁を加えて④にかけて、ミントを添える。



【チキンソテー・グラタン風】

◆材料

- ☆鶏むね肉……………4枚
- ☆塩・こしょう……………少々
- ☆こな小麦粉ほしかった……………適量(日本製粉)
- ☆サラダ油……………適量
- ☆ハイツグラタンソース…1缶(ハイツ日本)
- 【A】★牛乳……………1/3カップ
- ★生クリーム……………大さじ2
- 【B】★ホールコーン……………60グラム
- ★ロースハム……………4枚
- ★グリーンピース……………大さじ2
- ☆ピザ用チーズ……………80グラム
- ☆オーブンシート
- 《付け合わせ》
- ☆グリーンアスパラ……………1～2束

◆作り方

- ①鶏むね肉は2つに切り、身の厚い部分には切り込みを入れて開き、塩・こしょうをすりこんだ後、小麦粉に薄くつけ、サラダ油でこんがり焼き色をつけ、中にも火を通す。
- ②ソースはグラタンソース缶を鍋にあけ、【A】を加えて軽く火にかけ、火からおろして【B】を混ぜ込む。ロースハムは角切りにする。
- ③天板にオーブンシートをしいて①の鶏肉を並べ、その上に②のソースをかけてピザ用チーズをかけて200度くらいのオーブンで焦げ色がつくまで焼く。
- ④付け合わせに塩ゆでしたグリーンアスパラを添える。



【牛肉シャブシャブのサラダ】

◆材料

- ☆牛肉(シャブシャブ用)・・・400グラム(ホクレン)
- ☆水菜・・・・・・・・・・・・・・・・1袋
- ☆黄ピーマン・・・・・・・・・・1/3コ
- ☆玉ネギ・・・・・・・・・・・・・1/3コ
- ☆ミニトマト・・・・・・・・・・16コ
- ☆ポテトチップス・・・・・・・・適量
- ☆青じそハーブ&レモン・・・・適量(理研ビタミン)

◆作り方

- ①牛肉はサッとゆでた後、氷水にとって冷ましてから、水気を十分にきっておく。
- ②水菜は5～6センチに切って水にさらし、黄ピーマンは白い部分を除いてせん切り、玉ネギも極細に切り、塩でもんでから供に水にさらす。
- ③①、水気をよくきった②、ミニトマトを合わせて器に盛り、食べる寸前に黒こしょうと砕いたポテトチップスを散らし、好みの量のソースをかける。

