

## 第74回幸福料理実習会

### 「いただきます北海道」



- ◇開催日 2011年6月17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 日本製粉、ホクレン、北海道中央食糧、理研ビタミン、  
北海道糖業、ハイツ日本、北海道ワイン、ポッカ、  
エバラ（順不同）

## 【香り混ぜ飯】

### ◆材料

---

☆米	3カップ（北海道中央食糧）
☆水	3カップ
☆【A】酒	大さじ2
塩	小さじ1/2
☆生姜	1片
☆小揚げ	2枚
☆人参	50グラム
☆シメジ	1パック
☆白滝	1/2コ
☆サラダ油	適量
☆【B】エバラ焼き肉のたれ	大さじ2（エバラ）
みりん	大さじ1
☆塩	少々
☆エビ（大）	8尾
☆塩	少々
☆三つ葉	1/3束
☆黒七味又は七味唐辛子	少々

### ◆作り方

---

- ①米は分量の水に30分くらいつけてから【A】を加えて炊く。
- ②生姜、小揚げ、人参は細く切り、シメジは手で粗く裂き、白滝はザク切りにする。
- ③サラダ油を熱して②を炒め【B】で調味し、しっかり水分をとばしておく。
- ④エビは殻をつけた状態で背ワタを抜き、塩ゆでしてから殻をむいて2～3つに切り、塩をふる。三つ葉は2～3センチに切る。
- ⑤炊き上がった熱いご飯に③と④を混ぜ込み、黒七味、又は七味唐辛子をふる。

<メモ>

## 【黒ごま入りハンバーグ】

### ◆材料

---

☆牛挽肉	600グラム(ホクレン)
☆【A】塩	小さじ2/3
胡椒、ナツメッグ	各少々
☆玉ネギ	1コ
☆サラダ油	少々
☆【B】卵	2コ
パン粉	1/2カップ
☆黒炒りごま	大さじ4
☆サラダ油	適量
☆醤油	小さじ2
<付け合せ>	
キャベツ	3～4枚
パセリ(みじん)	1本分
理研うま塩	適量(理研ビタミン)

### ◆作り方

- 
- ①牛挽肉に【A】を加えて練ってから、みじん切りの玉ネギをサラダ油で炒めたものと【B】を加えて更に練り混ぜる。
  - ②黒ごまは包丁で刻んで香りを出してから①に加え、小判形に形を整えて焼く。
  - ③焼き上がった後のフライパンの油を軽くふきとり醤油を加えて軽く煮込んでソースとする。
  - ④付け合せのキャベツはせん切りにし、少し水にさらした後、良く水気をふきとり、パセリのみじん切りと合わせ、適量のうま塩で和え、ハンバーグの付け合わせにする。

<メモ>

## 【野菜のクリームスープ】

### ◆材料

---

☆ニンニク	1片
☆ベーコン	3枚
☆オリーブ油	適量
☆玉ネギ	1コ
☆水	4カップ
☆固形スープの素	1コ
☆ハインツグラタンソース	1缶（ハインツ日本）
☆牛乳	2カップ
☆赤・黄パプリカ	各1/2コ
☆ズッキーニ	1本
☆【A】生クリーム	1/3カップ
塩、胡椒	少々

### ◆作り方

---

- ①ニンニクとベーコンはみじん切りにし、オリーブ油で炒め、香りが出てきたら1センチ角切りの玉ネギも加えて炒める。
- ②①に水と固形スープの素を加え、煮立ってきたらグラタンソース缶と牛乳も加え、温まってきたら、同じく角切りにしたパプリカ2種とズッキーニも加える。
- ③軽く煮込んで【A】で味を調える。

## 【アプリコットケーキ】

### ◆材料

---

☆小麦粉	230グラム(日本製粉)
☆ベーキングパウダー	小さじ1
☆卵	3コ
☆砂糖	80グラム(北海道糖業)
☆バター	100グラム
☆【A】 レモン汁	小さじ2(ポッカ)
牛乳	大さじ3
白ワイン	大さじ1(北海道ワイン)
☆アプリコット(缶)	8~9コ
☆アプリコットジャム	大さじ3
☆白ワイン	小さじ2(北海道ワイン)
<レモンアイシング>	
粉砂糖	50グラム
レモン汁	適量(ポッカ)
アルミホイル、オーブンシート	

### ◆作り方

- 
- ①小麦粉にはベーキングパウダーを加えてふるっておき、アルミホイルとオーブンシートを使って四角い箱を作っておく。
  - ②卵は卵白と卵黄に分け、まず卵白をボウルにとり、泡たて器でかたく泡たててから、砂糖の半分を加えて更に泡たて、メレンゲ状態にしておく。
  - ③別のボウルにバターをとってやわらかく練り、残りの砂糖と卵黄を少しずつ加え、Aも加える。滑らかになったら、②のメレンゲと①の小麦粉を交互に入れ、練らないように混ぜる。
  - ④③の生地を箱に流し、アプリコットを間隔をあけて並べ、少し押し込むようにし、180度のオーブンで25~30分焼く。
  - ⑤焼き上がったら熱いうちにアプリコットジャムを白ワインでのばしたものをぬり、やや冷ましてからレモンアイシングをかける。

<メモ>