

道新ふらんぶらんクラブ

道新スポーツ

第77回幸福料理実習会 「いただきます北海道」



©Doshin/HH

◇開催日 2012年6月22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、ポッカ、日本製粉、北海道中央食糧、
理研ビタミン、ホクレン、北海道ワイン、
ハインツ日本、北海道糖業

(順不同)

【混ぜ込みジャンバラヤ】

◆材料

☆ピーマン	2コ
☆ミニトマト（赤）	16コ
☆ミニトマト（黄）	8コ
☆オリーブ（緑、黒）	各4コ（日本製粉）
☆玉ネギ	1/2コ
☆セロリ	1/4本
☆無頭エビ	16尾
☆塩、胡椒	少々
☆ウィンナーソーセージ	8本
☆オリーブ油	適量（日本製粉）
【A】ケチャップ	大さじ5（ハインツ日本）
カレー粉	小さじ2～大さじ1
塩	小さじ2/3～1
チリペッパー	少々
☆ご飯（無洗米）	8膳分（北海道中央食糧）
☆ポッカレモン	適量（ポッカ）

◆作り方

- ①ピーマンは種をとって小さめの乱切り、ミニトマト2種はヘタを除いて縦に2つ割、オリーブも半分に切っておく。
- ②玉ネギとセロリは粗みじん切り、エビは背ワタを除いて殻をむき、2つくらいに切って塩、胡椒をし、ウィンナーソーセージは1～2センチの輪切りにする。
- ③オリーブ油を熱し、玉ネギとセロリを炒めてからエビも加えて炒め、エビの色が変わってきたらウィンナーソーセージも加える。
- ④③にご飯と【A】を加えて混ぜ合わせ、味がなじんできたら①を加え、食べる時に好みでレモン汁を振り掛ける。

＜メモ＞

【ゆで卵入りミートローフ】

◆材料

☆玉ネギ	1/2コ
☆サラダ油	適量
☆国産牛の挽肉	450グラム（ホクレン）
【A】 塩	小さじ2/3
胡椒、ナツメッグ	各少々
【B】 卵	1と1/2コ
パン粉	1/3カップ
☆ゆで卵	5コ
☆小麦粉	適量（日本製粉）
【C】 デミグラスソース	1/2カップ（ハインツ日本）
赤ワイン	大さじ3（北海道ワイン）
ウスターソース	大さじ1
☆アルミホイル	
＜付け合せ＞	
サニーレタス、プリーツレタス	各4枚
理研ノンオイルドレッシングハーブ&レモン（理研ビタミン）	
	適量

◆作り方

- ①玉ネギはみじん切りにし、サラダ油で炒めておく。
- ②ボウルに牛挽肉を入れ【A】を加えて良く練ってから【B】と①も加えて練り混ぜておく。
- ③ゆで卵は殻をむき、両端を少し切りおとし、薄く小麦粉をまぶしておく。
- ④アルミホイルに薄くサラダ油をぬって②の挽肉を平らにのばし、③の卵をきつちり並べて肉でしっかりと覆い、アルミホイルもしっかりと閉じ、200～220度のオーブンで25分くらい焼く。
- ⑤出来上がって、食べやすく切り、合わせて軽く煮立てた【C】をソースにし、ちぎったレタスにドレッシングをまぶして付け合せる。

＜メモ＞

【レモンクリームチーズケーキ】

◆材料

☆グラハムクラッcker	100グラム
☆バター	60グラム
☆粉ゼラチン	10グラム
【A】白ワイン	大さじ2（北海道ワイン）
水	大さじ1
☆卵黄	2コ分
☆砂糖	50グラム（北海道糖業）
☆牛乳	1/2カップ
☆クリームチーズ	200グラム
☆生クリーム	1/2カップ
☆ポッカレモン	小さじ2（ポッカ）
ミント	

◆作り方

- ①グラハムクラッckerを細かく碎き、溶かしたバターを加えてケーキ型の底にきっちり敷き、冷蔵庫で冷やしておく。
- ②粉ゼラチンは合わせた【A】でもどしておく。
- ③卵黄を鍋にとり、砂糖を加えて滑らかにしてから牛乳も少しづつ加えて火にかけ、中火で沸騰前に火からおろし、すぐ②のゼラチンを入れて溶かす。
- ④ボウルにクリームチーズを入れてやわらかくした中に③を少しづつ入れ、滑らかになったら、ボウルごと氷水につけて重くなるまで冷やす。
- ⑤別のボウルで生クリームを泡たて、④を加え、レモン汁も入れて①の型に流し更に冷やしかためた後、切り分けてミントを飾る。

＜メモ＞

【オニオン風味のジュリエンヌスープ】

◆材料

☆オリーブ油	適量 (日本製粉)
☆ニンニク	1片
☆人参	60グラム
☆エリンギ	2本
☆キャベツ	4枚
☆水	6カップ
☆固体スープの素	2コ
☆エバラ横濱舶来亭 ローストオニオン	1袋 (エバラ)
【A】白ワイン	大さじ1 (北海道ワイン)
塩、胡椒	少々
☆セロリの葉	適量
☆ピザ用チーズ	30グラム

◆作り方

- ①オリーブ油とみじん切りのニンニクをスープ鍋に入れて火にかけ、香りが出てきたらせん切りにした野菜を火の通りの悪い順に入れて炒める。
- ②野菜に油が回ったら、水、固体スープの素を加え、煮立ってきたらエバラローストオニオンを加える。
- ③②に【A】で味をつけ、最後に器に盛ってからセロリのみじん切りと刻んだチーズを散らす。

<メモ>