

第80回幸福料理実習会

「いただきます北海道」



- ◇開催日 2013年6月21日(金)
- ◇会場 札幌市中央卸売市場調理実習室
- ◇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 北海道ワイン、理研ビタミン、北海道中央食糧
ポッカサッポロフード&ビバレッジ、ハナマルキ
ホクレン、日本製粉、ハインツ日本

(順不同)

【牛肉の焼き焼きサラダ】

◆材料

☆焼肉用国産牛肉	300グラム(ホクレン)
☆サラダ油	適量
☆焼肉のタレ	大さじ2~3
☆レタス	3~4枚
☆グリーンアスパラ	1束
☆ミニトマト(赤・黄)	各6コ
☆玉ネギ	1/2コ
☆まるやかレモン	適量(理研ビタミン)
☆ポッカレモン	少々(ポッカサッポロ)

◆作り方

-
- ① フライパンに適量のサラダ油を熱し、焼肉用牛肉を丁寧に焼き、その後焼肉のタレをしっかりからめておく。
 - ② レタスは手でちぎって水にさらし、アスパラはハカマを除いて塩ゆでして斜め薄切りにし、トマトはヘタをとる。玉ネギは薄くスライスし、塩でもんだ後、水にさらしておく。
 - ③ 器に水気をしっかり除いた②をのせ、その上に①の肉をおき、好みの量のドレッシングとレモン汁をふりかける。

<メモ>

【ボイルホタテのデミカレー】

◆材料

☆玉ネギ	1コ
☆ニンニク	1片
☆生姜	1片
☆シメジ	1パック
☆エリンギ	2本
☆ボイルホタテ	6コ
☆小麦粉	適量(日本製粉)
☆オリーブ油	適量(日本製粉)
☆赤ワイン(道民還元)	1/3 カップ(北海道ワイン)
【A】 水	2カップ
固形スープの素	1コ
トマト水煮缶	1缶
デミグラスソース	1/2缶(ハイツ日本)
ローレル	1枚
トマトケチャップ	大さじ2(ハイツ日本)
☆カレールウ	80グラム
☆ご飯(無洗米 ほしのゆめ)	6人分(中央食糧)
☆パセリ(みじん)	少々

◆作り方

(作り方)

- ① 玉ネギはせん切り、ニンニクと生姜はみじん切り、シメジとエリンギは手で裂いておく。
- ② 煮込み用鍋に適量のオリーブ油を入れ、玉ネギとニンニク、生姜を入れてやや茶色になるまで炒める。
- ③ ②にオリーブ油を少し足してシメジとエリンギ、更に薄く小麦粉をつけたボイルホタテを入れて軽く炒めてから、赤ワインを加えて煮立てる。
- ④ 煮立った後にAを加えて10分ほど煮込み、カレールウを割り入れ、トロミがつくまで火を通す。
- ⑤ 器にご飯と共に盛り、パセリを散らす。

【初夏の野菜スープ】

◆材料

☆大根	200グラム
☆人参	50グラム
☆水	6カップ
☆セロリ	1/4本
☆ズッキーニ	1/3本
☆黄パプリカ	1/4コ
☆生椎茸	2枚
☆液体塩こうじ	小さじ2～大さじ1(ハナマルキ)
☆黒粗挽き胡椒	少々
☆セロリの葉	少々

◆作り方

-
- ① 大根と人参は7～8ミリ角に切り、分量の水でやわらかくなるまで火を通す。
 - ② やわらかくなったら、同じ大きさに切ったセロリ、ズッキーニ、パプリカ、生椎茸も加えて軽く煮る。
 - ③ 液体塩こうじで味をつけ、仕上げにやや多めの黒粗挽き胡椒をふり、セロリの葉のみじん切りも散らす。

<メモ>

【フルーツワインゼリー】

◆材料

☆粉ゼラチン	10グラム
☆水	大さじ3
A 水	1と1/3カップ
砂糖	80グラム
☆白ワイン(北海道ケルナー)	1/2カップ(北海道ワイン)
☆ポッカ100レモン	小さじ2(ポッカサッポロ)
☆苺	6~8粒
<デコレーション>	
☆生クリーム	1/3カップ
☆練乳	大さじ2
☆セルフィユ 又はミント	適量

◆作り方

-
- ① 粉ゼラチンは分量の水で戻しておく。
 - ② A を合わせて火にかけ、沸騰直前で火からおろし、①のゼラチンを入れて溶かし、氷水で冷やしながら、白ワインとレモン汁も加える。
 - ③ プリンのカップの内側を水でぬらし、2~3つに切った苺を入れここに、やや重たくなった②を流し、冷やしかためる。
 - ④ デコレーション用の生クリームに練乳を加えて泡たて、固まったゼリーにかけ、セルフィユ又はミントをあしらう。

<メモ>