

第87回幸福料理実習会

「いただきます北海道」



©北海道新聞社

- ◇開催日 2015年10月23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、ポッカサッポロ北海道、ホクレン
理研ビタミン、ハナマルキ、北海道ワイン
北海道中央食糧、ハインツ日本

(順不同)

【蕪（かぶ）と柿の秋色サラダ】

◆材料(6人分)

☆蕪(かぶ)	1～2個
☆柿	1個
☆きゅうり	1本
☆ミニトマト	9個
☆ノンオイルドレッシング青しそ塩レモン	適量(理研ビタミン)

◆作り方

- ① 蕪(かぶ)の皮をむいて角切り、柿、きゅうりも同様に切る。ミニトマトはへたを取って半分に切る。
- ② ボールで①を混ぜてドレッシング

<メモ>

【レモン塩麩(しおこうじ)チキンとりんごのハーブグリル】

◆材料(6人分)

☆鶏ムネ肉	2枚
☆オリーブオイル	適量(日本製粉)
☆レモン塩麩(しおこうじ)	お肉の重量の10パーセント弱(ハナマルキ)
☆粗びき黒こしょう	少々
☆にんにく	1片
☆タイム	1枝
☆玉ネギ	1/2個
☆にんじん	50グラム
☆セロリ	10センチ
☆じゃがいも	1個
☆りんご	1/2個

◆作り方

-
- ① 鶏肉の皮を取り、一口大に切る。ポリ袋に入れて、レモン塩麩(しおこうじ)、こしょう、タイムの葉先、オリーブオイルを加えてよくもみこむ。
 - ② 玉ネギ、にんじん、セロリ、にんにくは薄切りにして①に加えて数時間おく。
 - ③ じゃがいも、りんごは一口大に切る。
 - ④ オープン皿にオープンシートを敷き、②の薄切り野菜を敷いて上に鶏肉をのせる
 - ⑤ 空いたポリ袋に③を入れて袋についているオイルを絡めてオープン皿の空いているところにのせて、グリルで20~25分焼く。

<メモ>

【レモンマドレーヌ】

◆材料(6~7個)

☆無塩バター	100グラム
☆グラニュー糖	90グラム
☆卵	2個
☆こな小麦粉ほしかった	90グラム(日本製粉)
☆アーモンドプードル	15グラム
☆ベーキングパウダー	4グラム
☆ポッカレモン	大さじ1.5(ポッカサッポロ)

◆作り方

- ① ボールにバターを入れる。室温に戻し、柔らかくしてからグラニュー糖を加えてよくすり混ぜる。
- ② ①に卵を少しずつ加えて混ぜる。
- ③ こな小麦粉ほしかった、アーモンドプードル、ベーキングパウダーを合わせふるって加え、さらにポッカレモンも混ぜ合わせる。
- ④ 型に入れて175~180度のオーブンで20分ほど焼く。

<メモ>

【和風ハッシュドビーフ】

◆材料(6人分)

☆道産牛肩ロース薄切り肉	250グラム(ホクレン)
☆にんにく	1片
☆白菜	300グラム
☆ごぼう	150グラム
☆オリーブオイル	大さじ1(日本製粉)
☆こな小麦粉ほしかった	大さじ1(日本製粉)
☆北海道赤ワイン	1/2カップ(北海道ワイン)
☆デミグラスソース	1缶(ハイツ日本)
☆水	2カップ
☆トマトケチャップ	大さじ1(ハイツ日本)
☆減塩味噌	小さじ2(ハナマルキ)
☆塩、粗びきこしょう	少々

◆作り方

- ① 牛肉を5~6センチに切り、軽く塩・粗びきこしょうをまぶしておく。
- ② にんにくはみじん切り。白菜は葉と芯にわけて、葉はざく切り、芯は細切り。ごぼうは洗って、包丁の背で皮をかるくこそげ取り、ささがきにして水でさらす。
- ③ フライパンにオリーブオイル、にんにくを入れて弱火で香りが出るまで炒め、中火にして牛肉を炒める。白菜の芯、ごぼうを加えて炒めて、小麦粉を振り入れる。
- ④ 赤ワインを加えてアルコールを飛ばし、デミグラスソース、水を加えて煮込む。仕上げに白菜の葉、トマトケチャップ、味噌を加えて味をととのえる。

【パセリナッツライス】

◆材料(6人分)

☆無洗米ななつぼし	2合(北海道中央食糧)
☆水	適量
☆パセリ	1枝
☆ナッツ類	大さじ2~3
☆有塩バター	大さじ1

◆作り方

- ① 無洗米を30分~1時間水につけて炊飯する。
- ② 炊き上がったら有塩バター、みじん切りにしたパセリ、ナッツを混ぜ合わせる。

<メモ>