

しあわせ

第92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 2017年6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、ハナマルキ、北海道中央食糧、ハインツ日本

(順不同)

[ぎょうざの担々麺風スープ]

◆材料(6人分)

□冷凍餃子6個 □にら100g

□豆板醤 小さじ1 □ごま油 小さじ1 □だし汁 5カップ

□味噌 50g(ハナマルキ)

□白いりごま 大さじ2

◆作り方

- ① 鍋にだし汁を入れて温め、餃子を加えて煮る。
- ② 煮立ったら味噌、豆板醤を溶き入れ、にらを5cmの長さに切って加える。
- ③ 再び煮立ち始めたら、ごまを擦って加え、ごま油をまわし入れる。

<メモ>

〔牛たたきのレモンちらし寿司〕

◆材料(4本分)

□無洗米(中央食糧)2合 □白ごま 大さじ2

□牛もも肉ブロック(ホクレンビーフ)300g

□レモン合わせ酢

{
・ポッカレモン(ポッカサッポロ)大さじ3、
・砂糖 大さじ1・1/2、
・液体塩こうじ(ハナマルキ)小さじ2

□液体塩こうじ(ハナマルキ) 大さじ1・1/2 □粗びき黒こしょう 適量

□オリーブオイル(日本製粉)適量 □ニンニク1片 □大葉 1束

□みょうが 3個 □甘酢しょうが 適量 □長ネギ(白い部分) 15cm

□レモン 1/6 個

◆作り方

- ① 米は分量の水に30分つけてから炊き、レモン合わせ酢、白ごまを混ぜておく。
- ② 牛肉は液体塩こうじ、粗びき黒こしょうをよくもみこんで、ポリ袋に入れて1時間冷蔵庫に入れておく。
- ③ フライパンにオリーブオイルを入れ、スライスしたニンニクを入れて弱火で温め、香りがでたら強火にして②の牛肉を入れて表面を焼く。バットなどに取り出して粗熱がとれたら冷蔵庫で冷やしておく。
- ④ 大葉、みょうが、甘酢しょうが、長ネギはそれぞれ千切りしておく。レモンは銀杏切りにする。
- ⑤ ①の酢飯に④の薬味を半量混ぜて器に盛り、③の牛肉を薄切りして散らし、残りの薬味、レモンを散らす。

[サラダチキンのシーザーサラダ]

◆ 〈材料／6人分〉

□鶏むね肉1枚、

□下味①

- ・液体塩こうじ（ハナマルキ）大さじ2 ・酒 大さじ1
- ・砂糖 大さじ1 ・粗びき黒こしょう 少々

□にんにく、しょうが各1片（薄切り）

□レタス、リーフレタス各●枚 □ミニトマト6個 □パプリカ赤、黄色 各少々

□クラフトパルメザンシーザーサラダ（ハインツ）適量 □パン粉 大さじ2

□オリーブオイル（日本製粉）少々

◆作り方

- ① 鶏むね肉は皮をとり、厚みを開いて下味①をよくすり込んでポリ袋に入れ、にんにく、生姜を加えて30分ほど冷蔵庫に置く。耐熱容器に入れてラップをし、3～4分電子レンジで加熱する。
- ② そのまま冷まし、食べやすい大きさに割いておく。
- ③ パン粉はオリーブオイル少々でかりっと焼いておく。
- ④ レタスはちぎり、ミニトマトはへたをとって半分に切り、パプリカは千切りする。
- ⑤ 器に②④を彩りよく盛り、ドレッシングをかけ、③を散らす。

〔ほうじ茶どらやき〕

◆材料（6個分）

- オーマイ 北海道小麦のホットケーキミックス（日本製粉） 200g
- 砂糖 20g □卵 1個 □牛乳 150cc
- ほうじ茶（粉） 大さじ1 □はちみつ、みりん 各大さじ1
- サラダ油 少々 □粒あん 200g

◆作り方

- ① 小鍋に牛乳、ほうじ茶を入れ、温めて煮だし、冷ましておく。
- ② ボールに卵を割りほぐし、砂糖を加えて混ぜる。
- ③ ②にはちみつ、みりん、①を加えて混ぜ合わせる。
- ④ ホットケーキミックスを加えて粉っぽさがなくなるまでさっくり混ぜる。
- ⑤ フライパンを温め、薄く油を敷いて生地を丸く流す。色づきを見ながら焼き、表面が半乾きになり、ぷつぷつと気泡がでてきたら裏返し、裏面もさっと焼く。これを12枚焼き、焼きあがったら、裏面を下にして盆ざるにのせて粗熱をとる。
- ⑥ 粒あんをはさんで端を少し押さえる。