

しあわせ

第 93 回幸福料理実習会

「いただきます北海道！」



- ◇開催日 2017年10月27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)

【ハッセルバックポテト・チーズソース】

◆材料(6人分)

- メークイン 小6個
- イエローマスタード 適量(ハインツ)
- オリーブオイル 大さじ1(日本製粉)
- パルメザンシーザードレッシング(ハインツ) 大さじ4~5
- きざみパセリ 少々

◆作り方

- ① ジャがいもはよく洗って、2~3ミリ間隔で切り込みを入れて、(切り落とし防止に菜箸をしたに2本あてながら)水を張ったボールに入れてでんぷんを洗い流す。
- ② ラップで包んで電子レンジで2~3分加熱する。
- ③ ラップをはがして粗熱がとれたら、切り込みにイエローマスタードを塗り、フライパンにオリーブオイルを熱して表面を焼く。
- ④ パルメザンシーザードレッシングをかけて、蓋をして軽く温めて、お皿に盛り、刻みパセリを振る。

<メモ>

〔即席ニシン漬け〕

◆材料(6人分)

□大根 250g □人参 30g □キャベツ 100g

□身欠きにしん 2本

□液体塩麴(ハナマルキ) 大さじ3

□酢 大さじ1 □砂糖 小さじ2 □生姜 1片 □赤唐辛子 1本

◆作り方

- ① 大根は皮つきのまま洗って乱切り、人参は千切り、キャベツは3cm角切りにしてポリ袋に入れて液体塩麴を混ぜて全体をもんで、空気を抜いて冷蔵庫で1時間おく。
- ② 身欠きにしんは米のとぎ汁に浸して洗って食べやすい大きさに切る。
- ③ ①の水気を絞り、千切り生姜、赤唐辛子、酢、砂糖を入れて袋の上から混ぜ合わせる。味をみて足りないようなら液体塩麴を加えて味をととのえる。

<メモ>

〔甘栗の炊き込みご飯〕

◆材料（6人分）

- 米（北海道中央食糧）2合
- むいた甘栗 50g
- 液体塩麹（ハナマルキ）大さじ2
- 三つ葉 適量

◆作り方

- ① 米は洗って炊飯器に入れ、水を少し少な目にして30分浸漬させる。
- ② ①にハナマルキ液体塩麹、甘栗を加えて炊く。
- ③ 炊きあがったら混ぜて、器に盛り、1cmに切った三つ葉を散らす。

<メモ>

〔牛肉の塩レモンミルフィーユカツ〕

◆材料（6人分）

- 牛薄切り肉 400g（ホクレンビーフ）
- 塩レモン 適量（ポッカサッポロ）
- 粗びき黒こしょう 適量
- 小麦粉、溶き卵、パン粉 各適量
- オリーブオイル 適量（日本製粉）
- 付け合わせ野菜 適宜

◆作り方

- ① 牛薄切り肉をまな板に広げて塩レモンを少量塗って、2, 3枚ずつ重ねる。
こしょうを振って、小麦粉、溶き卵、パン粉をつけて形を整える。
- ② フライパンにオリーブオイルを1cmほど入れて中温に温め、①を揚げ焼きする。
- ③ 食べやすい大きさに切り、お皿に盛って、付け合わせの野菜を添える。

<メモ>

〔味噌まんじゅう〕

◆材料（6個分）

- 上白糖 30 g
- 無添加香り熟成味噌 10 g（ハナマルキ）
- 水 大さじ2 □重曹 1.5 g（水小さじ1/2）
- こんな小麦粉ほしかった 50 g（日本製粉）
- こしあん 120 g

◆作り方

- ① ボールに上白糖、味噌、水を入れて泡たて器でよく混ぜる。
- ② ①に水で溶いた重曹を加えて更によく混ぜる。
- ③ ふるった小麦粉を加えてゴムべらでさっくり混ぜる。
- ④ 打ち粉をした台に生地を出して表面が滑らかになるまでたたむようにまとめて棒状にする。
- ⑤ 6等分して丸めてあん玉を包んで敷き紙にのせる。
- ⑥ よく蒸気の上がった蒸し器に並べて12分ほど蒸す。

<メモ>