

しあわせ

第94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 2018年3月16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)

【きなこカステラ】

◆材料(18cm パウンド型1台分)

- 卵 2個
- 上白糖 75g
- 強力粉(日本製粉) 50g
- きなこ 大さじ2
- 牛乳 大さじ1・1/2
- はちみつ 小さじ2
- オリーブオイル(日本製粉) 大さじ1
- ざらめ 大さじ1

◆作り方

- ① 牛乳、オリーブオイル、はちみつを混ぜて電子レンジで 30 秒ほどで加熱して冷ましておく。
- ② 強力粉、きなこは合わせてふるっておく。型に紙を敷いてざらめを散らしておく。
- ③ ボールに卵を割りほぐし、上白糖を加えてハンドミキサーの高速で泡立てはじめ、速度を落としながら泡立てる。最後は低速でキメをととのえる。
- ④ ③に振った粉を分けて加え、粉っぽさがなくなるまで混ぜる。①を加えて全体に艶がでるまで混ぜる。
- ⑤ 紙を敷いた型に④を流し入れ、表面の泡をつぶして、天板にのせる。
- ⑥ 180度で温めたオーブンに入れて15分焼き、150度に下げて20分～25分焼く。
- ⑦ 焼きあがったら、油を塗ったオーブンシートをかぶせてひっくり返して型をはずし、粗熱がとれたらラップで包む。

<メモ>

〔塩麴チキンと根菜のサラダ〕

◆材料(6人分)

- ごぼう 1本
- 人参 40g
- れんこん 50g
- 鶏むね肉 1/2枚
- 液体塩麴(ハナマルキ) 大さじ1
- 調味料A(だし汁 1/2カップ、砂糖、酢各大さじ1、しょうゆ小さじ1)
- ハイツドレッシング 大さじ4
- レタス、トレビスなど適量

◆作り方

- ① ごぼうは7~8センチ長さの千切りまたはさがきにして、酢水につけてアクを抜く。れんこんは皮をむいて薄い半月切りにして同様に酢水につけて調味料Aで汁気がなくなるまで煮る。
- ② 鶏むね肉は開いて液体塩麴に漬けて置き、電子レンジで加熱し割いておく。
- ③ 人参も同様に切って、塩麴少々をかけて、水気を絞る。
- ④ ごぼう、レンコン、人参、鶏むね肉を合わせてドレッシングであえる。
- ⑤ 器にレタス、トレビスなどを敷いて④を盛る。

<メモ>

〔小豆と塩昆布のご飯〕

◆材料（5～6人分）

- 米（中央食糧） 2合
- 小豆のゆで汁 適量
- 茹でた小豆 100g
- 塩昆布 大さじ1
- 白ごま 大さじ1

◆作り方

- ① 小豆は洗ってポットに入れて、熱湯を注いで、1時間～1時間半ほどおいておく。
- ② お米は洗って30分ほど浸漬してざるに上げて小豆のゆで汁、1の小豆を加えて炊く。
- ③ 塩昆布を混ぜて器に盛って、白ごまを散らす。

<メモ>

〔長いもの牛肉巻き・生姜あんかけ〕

◆材料（6人分）

- 牛薄切り肉（ホクレンビーフ）12枚
- 液体塩麴（ハナマルキ）適量
- 粗びき黒こしょう、生姜汁各適量
- サラダ油 適量
- 長いも 300g
- こな小麦粉ほしかった（日本製粉）50g、水適量
- 揚げ油 適量
- あん（だし汁150cc、酒大さじ2、みりん大さじ1、しょうゆ大さじ2、生姜汁小さじ2）
- 水溶き片栗粉（片栗粉、水各大さじ1）
- 長ネギの白い部分7cm
- 生姜1片
- 生麩10cm

◆作り方

- ① ホクレンビーフ牛薄切り肉をまな板に広げて、液体塩麴少々、こしょう、生姜汁で下味をつけておく。
- ② 長いものは皮をむいて棒状に切り、①の牛肉で巻き、全体に小麦粉（分量外）を薄くまぶす。
- ③ 小麦粉と水を溶いて衣を②につけて、180℃の揚げ油で揚げて、皿に盛る。
- ④ 小鍋にあんの調味料をあわせて、適宜に切った生麩を加えて温め、水溶き片栗粉でとろみをつけて、③にかけて、白髪ねぎ、しょうがの千切りを天盛りする。

<メモ>

〔さつまいもと白いんげん豆のレモン煮〕

◆材料（6人分）

- さつまいも 1本
- 白いんげん豆（ゆでたもの） 150g
- 砂糖 大さじ3
- レモン果汁（ポッカサッポロ） 大さじ2
- 塩 少々

◆作り方

- ① さつまいもはよく洗って7cm厚の輪切りにして水でさらす。
- ② 鍋にさつまいもとひたひたの水、砂糖を入れて竹串がすっと刺さるくらいまで加熱し、白いんげん豆、レモン果汁を加えて煮て、塩少々で味をととのえる。

＜メモ＞