

第67回幸福料理実習会 「いただきます北海道」



©Doshin/HH

◇開催日 2009年3月13日(金)

◇会場 札幌エルプラザ

◇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 ハイイツ日本株式会社、株式会社北海道ポッカ・コーポレーション、マルダイ味噌、北海道中央食糧株式会社、北海道糖業株式会社、理研ビタミン株式会社、日本製粉株式会社、北海道ワイン株式会社、ホクレン農業協同組合連合会(順不同)

【あっさりパスタスープ】

◆材料

☆スパゲティ(日本製粉)……150^{グラム}

☆水……7カップ

☆塩……小さじ1

☆ニンジン……50^{グラム}

A ☆ガラスープの素……小さじ1

☆塩、こしょう……少々

☆白ワイン(北海道ワイン)……大さじ1

☆たまご……2個

☆水菜……1/4 束

☆パルメザンチーズ……大さじ2

◆作り方

- ① 分量の水を煮たて、塩を入れ、スパゲティをゆで始める。
- ② 表示のゆで時間の3分前に細かく切ったニンジンを入れて火を通し、Aで味を調べてから溶き卵を流し入れる。
- ③ 卵が上に浮いてきたら、3～4^分に切った水菜を放し、器に盛ってパルメザンチーズをのせる。

メモ

【味噌風味フリッター】

◆材料

- ☆エビ……16尾
- ☆タコ……200^{グラ}
- ☆ウド……1本
- ☆酢……少々
- ☆菜の花……1/2 束
- ☆ミニトマト(赤、黄)……各8個

◆衣

- A** ★小麦粉(日本製粉)……100^{グラ}
 - ★片栗粉……大さじ1
 - ★ベーキングパウダー……小さじ 2/3
-

- ☆卵……2個
- ☆味噌(マルダイ味噌)……大さじ1～2
- ☆水……1/2 カップ
- ☆揚げ油……適量
- ☆ポッカレモン100……適量
- ☆塩……適量

◆作り方

- ① エビは背ワタを除いてから尾を残して殻をむき、タコは吸盤を残して皮をむき、7～8ミリの厚さに切る。
- ② ウドは長めの乱切りにして酢水にさらし、菜の花は根本を2～3ミリ落としてから、ぬるま湯に少しの間つける。ピンとさせてから食べやすい大きさにちぎる。
- ③ 衣は卵白をかたく泡たてた中に、卵黄と水で溶いた味噌を少しずつ加え、最後にふるったAを加えサックリと混ぜる。
- ④ ①と水気をとった②、ミニトマトに③の衣をつけ、180℃位の油で揚げ、好みでレモン汁を絞る。

【ビーフストロガノフ】

◆材料

☆牛肉(ホクレン)……450 ^g	☆塩、コショウ……少々
☆ニンニク……1片	☆玉ねぎ……1と1/2 個
☆マッシュルーム……8個	☆サラダ油……大さじ1と1/2
☆バター……30 ^g	☆小麦粉(日本製粉)……大さじ3
☆赤ワイン(北海道ワイン)……1/2 カップ	
☆スープ……1と1/2 カップ	
☆デミグラソース(ハインツ日本)……300 ^g	
☆牛乳……1/3 カップ	☆生クリーム……1/2 カップ
☆トマトペースト……大さじ1	

- A** ★塩……小さじ 1/2
 ★パプリカ……小さじ1
 ★コショウ……少々
-

サラダ風味ライス

- ★無洗米(北海道中央食糧)……3カップ
★青じそハーブ&レモン(理研ビタミン)……大さじ4
★塩、コショウ……少々
★レーズン(黒、緑)……30^g
-

■作り方

-
- ① 牛肉は棒状に切り、塩、コショウをしておく
 - ② ニンニクはみじん切り、玉ねぎとマッシュルームは薄切りにする。
 - ③ サラダ油と半分のバターを溶かして①の牛肉をややこげ色がつくくらい炒めて取り出す。その後に残りのバターを足して②をやや色がつくくらい炒め、牛肉を戻しいれる。
 - ④ ③に小麦粉をふり入れて炒めてから、赤ワインを注ぎ、スープでのばし、デミグラソースも加える。
 - ⑤ ④の煮汁が少なくなってきたら、牛乳と生クリームを加え、トマトペーストとAを加えて味を調える。
 - ⑥ 炊き上がったご飯にドレッシングを混ぜこみ、塩とコショウとレーズンを加えたサラダ風味ライスを添える。

【苺のワインゼリー】

◆材料

☆粉ゼラチン……10^{グラ}

☆水……大さじ3

A ☆水……1と1/3 カップ

☆コーン&ビートオリゴ糖もしくは砂糖(北海道糖業)……80^{グラ}

☆白ワイン(北海道ワイン)……1/2 カップ

☆ポッカレモン100(ポッカ)……小さじ2

☆イチゴ……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……適量

■作り方

- ① 粉ゼラチンは分量の水でもどしておく。
- 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、白ワインとポッカレモンを加える。
- ③ プリンのカップの内側を水でぬらし、2～3つに切ったイチゴを入れ、ここにやや重たくなった②を流し、冷やし固める。
- 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、セルフィユをあしらう。

