

## 第 69 回幸福料理実習会

「いただきます北海道」



©Doshin/HH

- ◇開催日 2009年11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 エバラ食品工業、ハイツ日本、マルダイ味噌、  
北海道ワイン、北海道ポッカ・コーポレーション、理研ビタミン、  
北海道中央食糧、日本製粉、ホクレン農業協同組合連合会  
(順不同)

## 【白菜とワカメのクリームスープ】

### ◆材料

---

- ☆白菜……………3枚
- ☆人参……………30グラム
- ☆スープ……………3カップ
- ☆牛乳……………3カップ
- ☆ふえるワカメ(理研ビタミン)……20グラム
- 【A】★塩……………小さじ1/2
- ★胡椒……………少々
- ★エバラ焼肉のタレ(エバラ)……小さじ2
- ☆コーンスターチ……………大さじ2～3
- ☆水……………大さじ2～3
- ☆生クリーム……………大さじ3

### ◆作り方

---

- ①白菜は葉と茎に分けて細切りにし、人参もせん切りにする。
- ②スープに①を入れ、やわらかくなってきたら牛乳を加え、あたたまってきたらザク切りにしたワカメを加える。
- ③Aで味を調べ、水で溶いたコーンスターチでトロミをつけ、最後に生クリームを加える。

メモ

## 【ジャガイモとタコのサラダ】

### ◆材料

---

☆ジャガイモ(中)……………2個

【A】★青シソ&レモンハーブドレッシング(理研ビタミン)……大さじ2

★マスタード……………小さじ2

★塩、胡椒……………少々

☆タコ……………150グラム

【B】★塩、胡椒……………少々

★ポッカレモン100(ポッカ)……小さじ1

☆ブラックオリーブ……………8粒

☆ディル(みじん)……………少々

### ◆作り方

---

- ①ジャガイモは皮をむいて適宜に切り、熱いうちに軽くつぶしながら、Aを加えてさっくり混ぜる
- ②タコは皮をむいてやや小さめのぶつ切りにし、Bをふりかけておく
- ③①、②を和え、ブラックオリーブとディルも加える

メモ

## 【牛肉とキノコのデミカレー】

### ◆材料

---

☆キノコ(シメジ、エリンギ、マッシュルーム).....300グラム

☆生姜.....1片

☆ニンニク.....1片

☆玉ネギ.....1個

☆道産牛肉薄切り(ホクレン).....300グラム

【A】★塩、ガラムマサラ.....適量

★サラダ油.....適量

【B】★スープ.....2カップ

★トマト水煮缶.....1缶

★ローレル.....1枚

☆デミグラソース(ハイツ).....1/2缶

☆赤ワイン(北海道ワイン).....1/3カップ

☆カレールウ.....80グラム

☆ミソ(マルダイ味噌).....少々

☆生クリーム.....大さじ2

☆ほしのゆめ無洗米(北海道中央食糧).....8人分

### ◆作り方

---

- ①キノコは好みの大きさに裂き、生姜、ニンニクはみじん切り、玉ねぎはせん切りにする。牛肉は一口大に切り、塩とガラムマサラをすりこんでおく。
- ②鍋にサラダ油を適量熱し、生姜とニンニクを炒めてから玉ねぎを加え、茶色になるまで炒め、Bを加えてトマトをつぶしながら煮込み、沸騰したらデミグラソースを加えて火を止めておく。
- ③フライパンに適量のサラダ油を熱し、キノコを炒めて取り出し、その後サラダ油を足して牛肉を焼きつけ、こげ色がついたら赤ワインを入れて沸騰させる。
- ④②の鍋に③の牛肉を焼き汁ごと加えて煮込み、途中でキノコも加えて20分くらい煮込み、カレールウを入れて溶かす。
- ⑤ミソを加えて味を調え、生クリームも加えてご飯と盛り合わせる。

## 【パークッキー】

### ◆材料

---

#### <フィリング>

☆ドライフルーツ……………200グラム

【A】★砂糖またはオリゴ糖(北海道糖業)……………60グラム

★こな小麦粉ほしかった(日本製粉)、水、レモン汁  
……………各大さじ1

★白ワイン(北海道ワイン)……………大さじ1

#### <クッキー生地>

☆こな小麦粉ほしかった(日本製粉)……………200グラム

☆バター……………60グラム

☆卵……………1個

☆砂糖またはオリゴ糖(北海道糖業)……………大さじ3

☆シナモン、グラニュー糖……………各適量

### ◆作り方

---

①ドライフルーツは粗く刻み、Aを加えて火にかけて練り、その後冷やしておく

②クッキー生地はボウルに小麦粉をふるい入れ、ここに冷たくして細かく切ったバターを入れ、手でサラサラにもみこむ

③卵は溶いて砂糖を加え、これを②に加えて一まとめにし、半分に分けて薄くのばす

④③の間に①のフィリングをはさみ、もう一度、麺棒で滑らかにし、表面を所々フォークで刺してから一面にシナモンとグラニュー糖をふり、180度オーブンで20～25分焼く

⑤少ししてからスティック状に切る

メモ