

第70回幸福料理実習会

「いただきます北海道」



◇開催日 2010年3月5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 日本製粉、北海道ポッカコーポレーション、北海道糖業、
マルダイ味噌、理研ビタミン、北海道中央食糧、ホクレン、
北海道ワイン、ハインツ日本、エバラ (順不同)

【牛肉のビール風味煮】

◆材料

☆国産牛肉のかたまり(もも)・・・600グラム(ホクレン)

☆塩・胡椒・・・・・・・・少々

【A】★玉ネギ・・・・・・・・1個

★人参・・・・・・・・80グラム

☆サラダ油・・・・・・・・適量

【B】★ニンニク・・・・・・・・1片

★玉ネギ・・・・・・・・1個

☆小麦粉(こな小麦粉ほしかった)・・・大さじ2(日本製粉)

☆ビール・・・・・・・・1と1/2

☆スープ・・・・・・・・1と1/2

☆ローレル・・・・・・・・1枚

☆デミグラスソース・・・・・・・・1缶(ハイツ日本)

☆マッシュルーム・・・・・・・・8個

【C】★トマトペースト・・・・・・・・大さじ1

★エバラ焼き肉のタレ・・・・・・・・大さじ1～2(エバラ)

★塩・胡椒・・・・・・・・少々

<付け合わせ>

☆ブロッコリー、カリフラワー・・・各1/2株

☆青シソ、レモンドレッシング・・・適量(理研ビタミン)

◆作り方

①牛肉は3～4センチの角切りにし、塩・胡椒をふり、【A】の玉ネギはくし型、人参はシャトウに切る。

②フライパンに適量のサラダ油を熱し、①の野菜を炒めて取り出してから、牛肉の表面もしっかり焼き付けてこれも取り出しておく。

③煮込み用鍋にサラダ油を熱し、みじん切りにした【B】を茶色になるまで炒めてから、小麦粉も振りいれて炒め、ビールを注ぐ。煮立ったら、スープとローレルと②を加える。

④10分くらい煮込んでアクを除いてから、デミグラスソースも加えてさらに20～30分煮込み、途中でマッシュルームを加え、最後は【C】で味を調整する

⑤付け合わせのブロッコリーとカリフラワーはともに小房に分けてゆで、熱いうちにドレッシングで和え、肉に付け合わせる。

【アサリとキャベツの味噌風味スープ】

◆材料

-
- ☆アサリ.....300グラム
 - ☆キャベツ.....3枚
 - ☆玉ネギ.....1/2個
 - ☆ジャガイモ.....3個
 - ☆ベーコン..... 3枚
 - ☆サラダ油.....適量
 - ☆バター.....20グラム
 - ☆小麦粉(こんな小麦粉ほしかった)..... 大さじ3(日本製粉)
 - ☆スープ.....3カップ
 - ☆牛乳..... 3カップ
 - 【A】★味噌.....大さじ2(マルダイ味噌)
 - ★塩..... 小さじ1/2
 - ★胡椒..... 少々

◆作り方

-
- ①アサリは砂をはかせてよく洗い、キャベツはザク切り、玉ネギ、ジャガイモ、ベーコンは1センチの角切りにする。
 - ②鍋にサラダ油とバターを熱し、ベーコン、玉ネギ、ジャガイモを炒め、油が回ったら小麦粉を入れて炒める。
 - ③②にスープを加え、煮立ってきたらアサリを加えてフタをする。アサリの口が開いたら、牛乳とキャベツを加え、【A】で味付けをする。

メモ

【ロゼワインの桜おこわ】

◆材料

- ☆無洗米・・・・・・・・・・・・・・ 2/3カップ(中央食糧)
- ☆もち米・・・・・・・・・・・・・・ 2と1/3カップ(中央食糧)
- ☆水・・・・・・・・・・・・・・ 1カップ
- ☆ロゼワイン・・・・・・・・・・・・・・ 1と2/3カップ(北海道ワイン)
- ☆塩・・・・・・・・・・・・・・ 小さじ1強
- ☆ゆで小豆・・・・・・・・・・・・・・ 1/3
- ☆桜の花の塩漬け・・・・・・・・・・・・ 16本
- ☆サヤエンドウ・・・・・・・・・・・・ 16枚

◆作り方

- ①米は洗って分量の水につけ、もち米は洗ってザルに上げておく。
- ②炊く時に両方の米を合わせ、ロゼワインと塩を加えて炊き、出来上がりに水けを切ったゆで小豆を加える。
- ③全体をよく混ぜ、塩抜きした桜の花と、塩ゆでしたサヤエンドウを散らす。

メモ

【いよかんのカップケーキ】

◆材料

- ☆いよかん・・・・・・・・・・・・・・・・・・1個
- ☆ポッカレモン・・・・・・・・・・・・・・ 適宜(北海道ポッカコーポレーション)
- ☆バター・・・・・・・・・・・・・・・・・・75グラム
- ☆砂糖・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 75グラム(北海道糖業)
- ☆卵・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 1個と1/2
- ☆小麦粉(こんな小麦粉ほしかった)・・・・165グラム(日本製粉)
- ☆ベーキングパウダー・・・・・・・・小さじ1と1/2
- ☆牛乳・・・・・・・・・・・・・・・・・・90cc
- ☆カップ・・・・・・・・・・・・・・・・・・8個
- ＜フォンダン＞
- ☆粉砂糖・・・・・・・・・・・・・・・・・・大さじ3
- ☆ポッカレモン・・・・・・・・・・・・・・ 小さじ1/2～1
(北海道ポッカコーポレーション)

◆作り方

- ①いよかんは袋から出し、粗く砕いてレモン汁をふりかけておく。
- ②やわらかくしたバターを十分に練り、ここに砂糖と溶いた卵を少しずつ加えて滑らかにする。
- ③②にベーキングパウダーを加えて、ふるった小麦粉と牛乳を交互に入れて練らないように混ぜ、最後に①も加えてカップに流し、180度で15～18分焼く
- ④③がやや冷めたところに、粉砂糖とレモン汁を合わせたものをのせる。

メモ