

## 第73回幸福料理実習会

### 「いただきます北海道」



- ◇開催日 2011年5月27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、ホクレン、北海道中央食糧、理研ビタミン、北海道糖業、ハイツ日本、北海道ワイン、ポッカ、マルダイ味噌

(順不同)

## 【タコのとマトピラフ】

### ◆材料

---

☆米	3カップ
☆タコ	250グラム
☆ニンニク	1片
☆玉ネギ	1/2コ
☆セロリ	1/3本
☆オリーブ油	適量
☆スープ	3カップ
☆【A】 塩	小さじ1
チリペッパー	少々
トマトケチャップ	大さじ2
トマトピューレー	大さじ2
☆ミニトマト(赤、黄)	各8コ
☆黒オリーブ	8コ
☆セロリの葉	少々

### ◆作り方

- 
- ①米は洗って水気をきり、タコは吸盤を残して皮をむいて3~4ミリ厚さに切る。
  - ②鍋にオリーブ油を熱して、みじん切りのニンニク、玉ネギ、セロリを炒め、香りが出てきたら、米も加えて炒める。
  - ③②にスープと【A】を加えて最初は強火で炊き始め、沸騰してきたら火を中火にし、この時タコを加える。その後水が引いたら火を弱めてそのまま15分くらい蒸らす。
  - ④最後の5分前くらいで、ヘタを除いたトマトを手早く入れ、食べる時に黒オリーブと刻んだセロリの葉を加える。

<メモ>

## 【牛肉とジャガイモの重ね焼き】

### ◆材料

---

☆ジャガイモ	800グラム
☆ホワイトソース	1缶
☆【A】バター	20グラム
塩、胡椒	少々
☆牛肉（薄切り）	350グラム
☆塩、胡椒	少々
☆小麦粉	適量
☆サラダ油	適量
☆【B】赤ワイン	1/3カップ
味噌	大さじ1
バルサミコ酢	大さじ1～2
☆ピザ用チーズ	80グラム

---

### ◆作り方

- ①ジャガイモは皮をむいて4～6つに切り、やわらかくなるまでゆで、水分をとばしてから熱いうちにホワイトソースと混ぜ合わせ、Aを加えて味を調えておく。
- ②牛肉は大きめに切り、塩・胡椒をしてから小麦粉をつけ、フライパンにサラダ油を熱して強火でカリッと焼いて取り出しておく。
- ③②の後に【B】を加えて煮立て、1～2分煮詰めてから②の牛肉を戻し入れてからめる。
- ④耐熱の器に、①と③を交互に重ね、最後はジャガイモで終わらせ、チーズを散らし、やや高温のオーブンで焦げ色がつくまで焼く。

<メモ>

## 【初夏の野菜のシプルサラダ】

### ◆材料

---

☆グリーンアスパラ	2束
☆ウド	1本
☆レモン汁	少々
☆ラデッシュ	4コ
☆プリーツレタス	3枚
☆ベーコン	3枚
☆チリメンジャコ	30グラム
☆理研うま塩	適量

### ◆作り方

---

- ①アスパラはハカマを除いて塩ゆでして斜め薄切りに、ウドは皮をむいて短冊切りにし、レモン汁を入れた水に少しの間さらしておく。ラデッシュも薄切りにして水に軽くつけておく。レタスは食べやすくちぎる。
- ②ベーコンは細く切り、油を入れないフライパンでから炒りし、油が出てきたらチリメンジャコも加えて炒りつけておく。
- ③水気をきった①の上に②を散らし、好みの量のうま塩をかける

<メモ>

## 【白ワインのムース】

### ◆材料

---

☆粉ゼラチン	15グラム
☆水	大さじ4
☆卵黄	3コ
☆オリゴ糖または砂糖	100グラム
☆水	120cc
☆白ワイン	150cc
☆生クリーム	200cc
☆レモン汁	小さじ2
【デコレーション】	
生クリーム	60cc
オリゴ糖又は砂糖	大さじ1
ミント又はセルフィユ	適量

### ◆作り方

- 
- ①粉ゼラチンは分量の水でもどす。
  - ②鍋に卵黄を入れ、砂糖を加えて良く溶き混ぜてから水を加えて火にかける。  
温まってきたら火からおろして①のゼラチンを加えて溶かす。
  - ③②に白ワインを加え、氷水で十分重くなるまで冷やしたものを、別のボウルに入れて泡たてた生クリームの中に少しづつ加え、最後にレモン汁を加えて型に流し、冷やし固める。
  - ④デコレーション用の生クリームに砂糖を加えて軽く泡たて、これを型から出したムースにセルフィユとともにデコレーションする。

<メモ>