

第 8 8 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 2016年3月18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）

【海南鶏飯】

◆材料(6人分)

☆無洗米	2カップ(中央食糧)
☆鶏がらスープ	2カップ
☆鶏もも肉	1～2枚
☆液体塩麴	大さじ2(ハナマルキ)
☆にんにく	1片
☆生姜	1片
☆ごま油	大さじ1
☆付け合せ	パクチー、きゅうり、トマトなど

※手作りチリソースの材料(トマトケチャップ:大さじ2(ハインツ)、砂糖:大さじ4、水:大さじ3、酢:大さじ4、鷹の爪:1本、塩:少々、玉ネギ:1/8個、にんにく:1片、ごま油:少々)

◆作り方

-
- 1 鶏ももは筋と余分な脂をとって、液体塩麴、こしょうをもみこんでおく。
 - 2 フライパンにごま油を入れて、にんにくのスライスを炒めて香りをだす。鶏肉を焼いて、一旦取り出して、同じフライパンでお米を炒める。
 - 3 炒めたお米を炊飯器に移して、鶏がらスープ、焼いた鶏肉、生姜の千切りを入れて炊き上げる。
 - 4 鶏肉を一旦取り出して食べやすく切って、ご飯を混ぜて、一緒に盛り付けて、パクチー、きゅうり、トマト、チリソースを添える。

★チリソースの作り方

小鍋にごま油、みじん切にしたにんにく、玉ネギ、種を取った鷹の爪を入れて炒めて、ハインツトマトケチャップ、砂糖、水、酢を加えてとろみができるまで煮詰めて塩少々で味をととのえる。

【牛肉のタリアータ・バルサミコソース】

◆材料(6人分)

☆牛ももローストビーフ用	300g(ホクレンビーフ)
☆液体塩麹	大さじ1(ハナマルキ)
☆にんにく	1片
☆あらびき黒こしょう	適量
☆オリーブオイル	適量(日本製粉)
☆アボカド、ベビーリーフなど	適量
☆ポッカレモン	少々

※ソースの材料(バルサミコ酢:100cc(日本製粉)、オリーブオイル:大さじ2(日本製粉)、液体塩麹:少々(ハナマルキ)、粗びき黒こしょう:少々)

◆作り方

- 1 牛肉は液体塩麹、こしょう、にんにくのスライスをもみこんで、10分ほどおいておく。フライパンにオリーブオイルを熱して、牛な¥肉を入れて全体に焦げ色がつくまで焼き、火力を弱めて蓋をして5分ほど焼き、火をとめて蓋をする。
- 2 鍋にバルサミコ酢を入れて煮詰めてオリーブオイル、液体塩麹、黒こしょうで味をととのえておく。
- 3 ②の肉を薄切りする。アボカドは皮と種をとって、1~2cmの角切りにしてポッカレモンをかけておく。
- 4 お皿に薄切りしたお肉、アボカド、ベビーリーフを盛り、ソースをかける。

【レモンのシフォンケーキ】

◆材料マフィン型6個分

☆卵黄	2個分
☆卵白	3個分
☆グラニュー糖	40g
☆ポッカレモン	大さじ2、小さじ1～2
☆オリーブオイル	大さじ1・1/2(日本製粉)
☆こんな小麦粉ほしかった	40g(日本製粉)、
☆レモンの皮	1/3個分
☆生クリーム	100cc
☆グラニュー糖	10g
☆レモンアイシング	粉砂糖、ポッカレモン各適量

◆作り方

- 1 ボウルに卵黄を割りほぐし、グラニュー糖の1/3量を加えて白っぽくなるまですりませる。
- 2 別のボウルに卵白を入れて、冷やしておき、泡立てて、残りのグラニュー糖を2～3回に分けてしっかりとしたメレンゲを作る。
- 3 ①にオリーブオイル、ポッカレモン、皮のすりおろしを加えて、薄力粉をふるって加えて手早く混ぜる。
- 4 ③に②のメレンゲの1/3量を加えてよく混ぜ、残りのメレンゲを加えてさっくりと混ぜる。
- 5 型に流して180度のオーブンで20～25分ほど焼く。

- 6 生クリームにグラニュー糖、ポッカレモンを加えて泡たてて絞り袋に入れて5のケーキが冷めたら中心に絞り入れる。
- 7 アイシングを作る。粉砂糖にポッカレモンを加えてほどよい固さになったらスプーンでケーキの上にトッピングする。

【イセエビと菜の花のフィットチーネ】

◆材料(6人分)

☆フィットチーネ	180g(日本製粉)
☆菜の花	1/2束
☆大人向けのイセエビの トマトクリームソース	2袋(ハインツ)

◆作り方

- 1 鍋にお湯を沸かし塩を加えてフィットチーネを入れてゆで、途中で適宜に切った菜の花を加える。
- 2 ソースを温めてフィットチーネ、菜の花を加えて絡めて味をととのえる。