

市場で学ぶ・作る・食べる やさい・くだもの料理教室

KKRホテル札幌 総料理長 大江 廣嗣 先生

2011年8月9日(火) 親子

白インゲン豆と野菜たっぷり具だくさんのスープ (1人分58kcal)

【材料6人分】

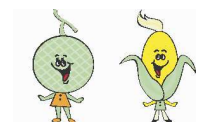
ベーコン(スライス)	1枚
たまねぎ	20g
にんじん	15g
セロリ	10g
キャベツ	20g
ポロネギ	15g
ズッキーニ	1/3本
クラッカー	3枚
赤ピーマン	1/6個
にんにく	3g
白インゲン豆 (水にもどしたもの)	20g
オリーブオイル	大さじ1
ブイヨン粉末	6g
ローリエ	1/3枚
塩・こしょう	少々
水	6カップ

【参考1人分】

1/6枚
少々
少々
少々
少々
少々
少々
少々
1/2枚
少々
少々
少々
大さじ1/6
少々
少々
少々
1カップ

【作り方】

- ① 各野菜を1cm角切りにします(ベーコンも含む)。
- ② にんにくは芽を取り除いて、みじん切りにします。
- ③ 鍋にオリーブオイルとにんにくを入れ、香りがつくまで炒めた後、①の野菜と白インゲン豆を加え、軽く塩・こしょうをしてしんなりするまで炒めます。
- ④ ③に水、ブイヨンを入れ、野菜がやわらかくなるまで煮込みます(30分くらい)。
- ⑤ 全体に火が通って、野菜のエキスがスープとなったところで、塩・こしょうで味をととのえます。
- ⑥ 器にスープを入れ、クラッカーを入れ乗せてできあがり。



小豆(あずき)入りバターライス (1人分241kcal)

【材料6人分】

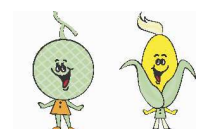
米	300g
バター(無塩)	30g
たまねぎ	30g
にんじん	20g
小豆(水に戻したもの)	30g
塩・こしょう	少々
水	360cc

【参考1人分】

50g
5g
5g
少々
5g
少々
60cc

【作り方】

- ① 米をボールなどに入れて水で洗い、ザルにあげておきます。
- ② たまねぎ、にんじんはみじん切りにします。
- ③ 平鍋にバター、たまねぎ、にんじんを入れ炒め、さらに水をよく切った米を加え、塩・こしょうをして、水に戻した小豆・水を入れてフタをして、炊き上げます。
(弱火沸騰(ふっとう)、弱火15分、蒸し15分)
- ④ ヘラなどで空気を入れるようによく混ぜ合わせ、メイン料理「若鶏もも肉の南仏風野菜のバーベキューソース」のつけ合わせ野菜とともに、メイン料理のつけあわせとします。
(型抜きなどを使用)



若鶏もも肉と南仏風野菜のバーベキューソース (1人分339kcal)

【材料6人分】

若鶏もも肉	400g
小麦粉	適量
サラダオイル	適量
塩・こしょう	適量

つけ合わせ野菜

パプリカ	1ケ
ズッキーニ	1本
なす	2本
かぼちゃ	1/8ケ
オリーブオイル	

バーベキューソース

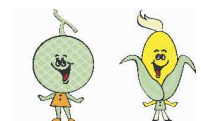
たまねぎ	200g
にんじん	60g
セロリ	30g
にんにく	10g
しょうが	30g
唐辛子	少々
トマトケチャップ	1.5カップ
ワインビネガー	大さじ2
トマトジュース	1カップ
水	1カップ
レモンジュース	小さじ1
コンスターチ	適量
フレンチマスタード	小さじ1

【参考1人分】

65g
適量
適量
適量
1/6ケ
1/6本
1/3本
少々
33g
10g
5g
少々
少々
1/4カップ
小さじ1
1/6カップ
1/6カップ
少々
適量
少々

【作り方】

- ① たまねぎ、にんじん、セロリ、しょうが、にんにくをそれぞれみじん切りにします。
- ② 鍋ににんにくと唐辛子を色がつくまで加熱し、さらにたまねぎ、にんじん、セロリ、しょうがのみじん切りを入れて、しんなりするまでソテーします。
- ③ ②の鍋にトマトケチャップ、トマトジュース、水、ワインビネガーを加え、加熱します。
- ④ フライパンにサラダオイルをひき、塩・こしょう、小麦粉をつけた若鶏もも肉をきつね色になるように焼き上げます。
- ⑤ ④の若鶏もも肉を③の鍋に入れて約20分くらい、弱火で煮込みます。
- ⑥ つけ合わせ野菜はひと口大くらいに切り分け、天板などに並べ、塩・こしょう、オリーブオイルをして、オーブンなどで焼き上げます。
- ⑦ 盛皿に⑤の若鶏もも肉を盛り付け、残ったソースにトマト・レモンジュース、フレンチマスタードを加え、コンスターチでとろみをつけて、ソースを仕上げます。
- ⑧ 若鶏もも肉にたっぷりソースをかけて、つけ合わせ野菜と先の「小豆(あずき)入りバターライス」をそえかざり、できあがり。



シャキシャキりんごのミルクプリン (1人分160kcal)

【材料6人分】

A	りんご(ふじ)	1ケ
	グラニュー糖	20g
	水	180cc
	生クリーム	120cc
B	牛乳	120cc
	グラニュー糖	30g
	板ゼラチン(水で戻す)	4g
	いちご	12ケ
	ミント	適量

【参考1人分】

1/6ケ
少々
30cc
20cc
20cc
5g
少々
2ケ
適量

【作り方】

- ① Aのりんごは皮をむき、5mm角切りにして、グラニュー糖・水で軽く煮て、冷水で冷まします。
- ② Bの材料を鍋へ入れ、加熱した後に冷水で冷まします。
- ③ 少し大きめのボールに生クリームを入れ、6分立ちまでホイップします。
- ④ ③のボールに冷えた①②を入れ、よく混ぜ合わせ、グラス・カップなどの器に流し入れ、冷蔵庫で冷やして固めます。(約1時間)
- ⑤ 1/2にカットしたいちごとミントを冷やし固まったミルクプリンにかざり、できあがり。

