

市場で学ぶ・作る・食べる やさい・くだもの料理教室 お料理サロンうららか 主宰 坂下美樹 先生

2012年8月18日(土) 親子

野菜たっぷりパエリア

【材料6人分】

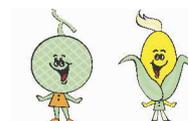
| | |
|--------|--------|
| 米 | 2カップ |
| 水 | 2カップ |
| 固形コンソメ | 1個 |
| 塩 | 小さじ1/3 |
| たまねぎ | 1/2個 |
| ニンニク | 1片 |
| トマト | 1個 |
| ピーマン | 2個 |
| パプリカ赤 | 1/3個 |
| 鶏もも肉 | 1枚 |
| あさり貝 | 12個 |
| サフラン | 小さじ1 |
| 白ワイン | 大さじ2 |
| レモン | 1/2個 |

【参考1人分】

| |
|--------|
| 1/3カップ |
| 1/3カップ |
| 少々 |
| 少々 |
| 少々 |
| 少々 |
| 1/6個 |
| 1/3個 |
| 少々 |
| 1/6枚 |
| 2個 |
| 少々 |
| 小さじ1 |
| 少々 |

【作り方】

- ① 米はふきんでふいておく。(無洗米ならそのまま)
- ② たまねぎ、にんにくはみじん切り、ピーマン、パプリカ、トマトは2cm角に切る。鶏もも肉はひと口大に切る。あさは砂出ししてざるに上げておく。
- ③ フライパンにオリーブオイル大さじ2を熱して、たまねぎ、にんにくを炒めて香りがでたら鶏もも肉、米を炒めて、次いでトマト、ピーマン、パプリカ、あさを炒めて白ワインも加える。
- ④ ③に分量の水、サフラン、固形コンソメ、塩、こしょうを加えて水気がほぼなくなるまで中火で加熱する。
- ⑤ フタをして弱火で20分ほど加熱して、火を止めて10分ほど蒸らす。
- ⑥ まぜて器にもって、お好みでレモンをしぼる。



ズッキーニの肉づめフライ

【材料6人分】

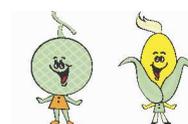
| | |
|----------------|------|
| ズッキーニ | 1本 |
| 豚ひき肉 | 200g |
| 塩、こしょう | 各少々 |
| 卵 | 1/3個 |
| 塩、こしょう、小麦粉、パン粉 | 各適量 |
| 粉チーズ | 大さじ1 |
| 衣用卵 | 適量 |
| 揚げ油 | 適量 |
| ウスターソース | 大さじ1 |
| トマトケチャップ | 大さじ2 |

【参考1人分】

| |
|--------|
| 1/6本 |
| 65g |
| 少々 |
| 少々 |
| 適量 |
| 小さじ1/2 |
| 適量 |
| 適量 |
| 適量 |
| 小さじ1/2 |
| 小さじ1 |

【作り方】

- ① ズッキーニは厚さ5~6mmの輪切りにして24枚作っておく。
- ② ボールに豚ひき肉、塩、こしょう、卵をまぜておく。
- ③ ①のズッキーニに軽く塩、こしょうして片側に小麦粉をつけて、②の肉を12等分してはさみ、全体に小麦粉をまぶして、とき卵、粉チーズ入りパン粉をつける。
- ④ 揚げ油を170度に熱して③を色よく揚げて、ウスターソースとトマトケチャップをまぜてそえる。



ごぼうとツナのサラダ

【材料6人分】

| | |
|-------|--------|
| ごぼう | 1本 |
| にんじん | 30g |
| ツナ缶 | 小1缶 |
| 調味料a | |
| だし汁 | 1/3カップ |
| 砂糖 | 大さじ2 |
| 酢 | 大さじ1 |
| しょうゆ | 小さじ1 |
| 調味料b | |
| マヨネーズ | 大さじ4~5 |
| 白すりごま | 大さじ1 |
| 白みそ | 小さじ1 |
| みりん | 小さじ1 |

【参考1人分】

| |
|--------|
| 1/6本 |
| 5g |
| 小1/6缶 |
| 少々 |
| 小さじ1 |
| 小さじ1/2 |
| 少々 |
| 大さじ1弱 |
| 小さじ1/2 |
| 少々 |
| 少々 |

【作り方】

- ① ごぼうは7~8cm長さのせん切りまたはさがきにして、酢水につけてあくをぬき、調味料aで汁気がなくなるまで煮る。
- ② にんじんも同様にして軽く塩をして水気をしぼる。
- ③ 調味料bを合わせてごぼう、にんじん、ツナ缶の油を切ってほぐして入れてまぜ合わせて塩、こしょうで味をととのえる。

オレンジプディング

【材料6人分】

| | |
|---------|-------|
| 卵 | 2個 |
| グラニュー糖 | 20g |
| オレンジ果汁 | 100cc |
| 生クリーム | 100cc |
| カラメルソース | |
| グラニュー糖 | 40g |
| 水 | 50cc |

【参考1人分】

| |
|------|
| 1/3個 |
| 7g |
| 17cc |
| 17cc |
| 7g |
| 8cc |

【作り方】

- ① ボールに卵をわりほぐし、グラニュー糖を加えてよくまぜる。
- ② ①にあたためたオレンジ果汁、生クリームを加え、いったんこしてから容器に入れて、アルミホイルをかぶせる。
- ③ お湯をはったバットに並べて150度のオーブンで30分ほど焼く。
- ④ 型のままよく冷やしてからカラメルソースをかける。

★カラメルソースの作り方

小鍋にグラニュー糖、水半量を加えて加熱し、色づいたら残りの水を加えてゆるめる。

