

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

2013年8月7日(水) 親子

1 野菜たっぷりペンネパスタ入りペイザンヌ(田舎風)スープ

【材料6人分】

A	玉ねぎ	20g
	にんじん	10g
	キャベツ	30g
	赤ピーマン	1/8個
	ズッキーニ	1/3本
セロリ	10g	
ベーコン	20g(スライス1枚)	
ペンネパスタ(茹であがったもの)	18本	
ニンニク	3g(1/2片)	
オリーブオイル	大さじ1	
ローリエ	1/2枚	
トマト	1/2個	
ブイヨン粉末	5g	
塩・こしょう	少々	
水	5カップ	

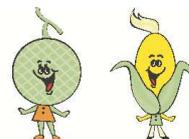
【参考1人分】

3g
2g
5g
少々
少々
2g
3g
3本
少々
小さじ1/2
少々
少々
少々
1g
少々
5/6カップ

【作り方】

- ① Aの野菜・トマト・ベーコンを1cm角くらいに切り分けます。
- ② 鍋にオリーブオイルとニンニクみじん切りを入れ、香がつくまで炒めた後、Aとベーコンを加えて塩・こしょうで下味をして、しんなりするまで炒めます。
- ③ 水とブイヨン・ローリエを入れ、野菜がやわらかくなるまで煮込みます。(約15分)
- ④ 全体に火が通って野菜のエキスがスープとなった所に、トマトと茹で上がったペンネパスタを加え、スープを仕上げます。

主催：札幌市中央卸売市場 青果部運営協議会



2 チキンと小海老のソテー ハーブクリームソースバターライス添え

【材料6人分】

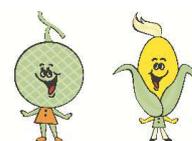
若鶏もも肉(80gを3カット)	480g
小海老(皮を剥いたもの)	18本
牛乳	240cc
生クリーム	80cc
白ワイン	36cc
バター	30g
バターライス	1合
(バターライス2合分の材料)	
米	2合(360g)
バター	36g
玉ねぎみじん切り	30g
にんじんみじん切り	15g
塩こしょう	少々
マッシュルーム(生)	6個
ペティトマト	12個
ブロッコリー(一口位)	6個
レモン	1/8個
かたくり粉	適量
パセリ(みじん切り)	適量
塩・こしょう	適量

【参考1人分】

80g
3本
40cc
13cc
6cc
5g
1/6合
60g
6g
5g
3g
少々
1個
2個
1個
少々
適量
適量
適量

【作り方】

- ① 下処理をした若鶏もも肉に塩・こしょうをして、フライパンにて皮面より焼きあげます。
- ② 7割くらい火が通った所で皮面を上にして小海老を加え、弱火で十分に加熱します。
- ③ バットに若鶏もも肉、小海老を取り出します。
- ④ 取り出したフライパンに白ワインとマッシュルームを入れ、加熱して牛乳、生クリームを加え2/3くらいの量になるまで煮詰め、塩こしょうで味を調え、かたくり粉でとろみをつけ、バター・パセリ・レモン汁を入れソースを仕上げます。
- ⑤ ③の若鶏もも肉・小海老を加え、ひと煮立ちさせます。
- ⑥ 盛り皿にバターライス・茹でたブロッコリー・ペティトマト・若鶏もも肉・小海老・香草クリームソースをたっぷりかけて出来上がりです。



3 リンゴとクルミのワルドルフサラダ

【材料6人分】

リンゴ	2個
セロリ(小)	1/3本(20gくらい)
マヨネーズ	100g
生クリーム	20cc
レモン	少々(1/8個)
クルミ(ローストしたもの)	12g
レタス	1/6玉
塩こしょう	少々

【参考1人分】

1/3個
3g
16g
3g
少々
2g
少々
少々

【作り方】

- ① レタスは一口大にちぎり、水でさらしてサラダ野菜として用意します。
- ② リンゴは皮をむき約5cmの拍子切りにします。
- ③ ボールに塩水・レモン汁を溶かし、②のリンゴを入れ、水を切ります。
- ④ ボールにマヨネーズ・生クリームを入れ合わせリンゴとセロリを加え、塩こしょう・レモン汁で味を調えます。
- ⑤ サラダボール等に①のレタスをひき、④のリンゴサラダを盛り付けクルミのローストを飾り出来上がりです。

4 ブランマンジェ(ミルクプリン) 旬のメロンと共に

【材料6人分】

A	牛乳	300cc
		グラニュー糖
板ゼラチン(水で戻す)		10g
	生クリーム	200cc
	メロン	1/8個(4玉サイズ)
	ミント	適量
	イチゴ	6個
	シロップ	200cc

【参考1人分】

1/3個
10g
2g
33cc
少々
適量
1個
33cc

【作り方】

- ① Aの材料を鍋へ入れ加熱した後、冷水をはったボールに鍋をつけて冷まします。
- ② 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。
- ③ ②のボールに冷えた①を入れ、混ぜ合わせ、グラス・カップ等の器に流し入れ、冷蔵庫で約1時間冷やします。
- ④ メロンとイチゴをカットして冷やし固めたブランマンジェにのせ、少量のシロップをかけミントを飾り出来上がりです。

