

市場で学ぶ・作る・食べる やさい・くだもの料理教室

札幌パークホテル 洋食料理長 舟橋 裕司 先生

2013年10月2日(水) 一般

1 秋の大収穫野菜ポタージュスープ

【材料6人分】

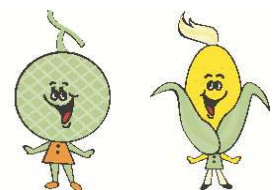
A	タマネギ	50g
	ニンジン	50g
	サツマイモ	50g
	カボチャ	50g
	ポロネギ	100g
	キャベツ	100g
	トウモロコシ	300g
ニンニク	1片	
水	500cc	
コンソメ顆粒	大さじ1	
牛乳	200cc	
ローリエ	1/2枚	
バター	15g	
オリーブオイル	100cc	
塩こしょう	少々	

【参考1人分】

9g
9g
9g
9g
17g
17g
50g
1/6片
84cc
小さじ1/2
34cc
少々
3g
17cc
少々

【作り方】

- ① Aの野菜を粗みじん切りにする。
- ② 鍋にオリーブオイルを入れ、ニンニクをつぶして加え香りがしてきたら①を加え塩こしょうをしてふたをし、蒸し煮にする。
- ③ 水、牛乳、コンソメ顆粒、ローリエを加え5分程度煮る。
- ④ ③にバター(1/2)を加え、ミキサーにかけ、裏ごしする。
- ⑤ 再び火にかけ濃度を調節し残りのバターを加え味を整える。



2 ミートボールと野菜のトマト煮

【材料6人分】

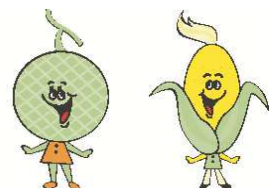
ミートボール	18個
ニンニク(粗みじん切り)	2片
タマネギ(粗みじん切り)	1個
パプリカ赤、黄	各1/2個
ハム	50g
スタッフオリーブ	6個
マッシュルーム	1パック
ズッキーニ	1/2本
ナス	1本
トマト水煮(カゴメペーシットマト)	500g
バジル	6枚
パルメザンチーズ	50g
ピュアオリーブオイル	100cc
塩こしょう	少々

【参考1人分】

3個
1/3片
1/6個
各1/12個
9g
1個
1/6パック
1/12本
1/6本
84g
1枚
9g
17cc
少々

【作り方】

- ① ニンニク、タマネギは粗みじん切りにする。
ピーマン、ズッキーニ、ナス、マッシュルーム、ハムをサイコロ状に切る。
- ② 鍋にオリーブオイルをひき、にんにくを加え香りがしてきたら野菜を全て加え、塩こしょうをして少し炒める。
- ③ トマトの水煮とバジルを加え5分程度煮たらミートボールとパルメザンチーズを加える。



3 秋の茸の簡単パエリア

【材料6人分】

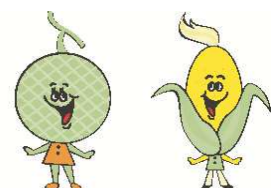
帆立(15玉サイズ)	6個
冷パーナー貝	6個
アサリ	12個
冷むき海老	6本
ソーセージ	3本
豚肉ミンチ	30g
鶏肉ミンチ	30g
タマネギ(みじん切り)	1/2個
キノコ各種 (椎茸、しめじ、エノキ、エリンギ、舞茸)	各1/2パック
ニンニク(みじん切り)	2片
サフランパウダー(ギャバン)	適量
トマト(皮つきで荒みじん)	1個
米	3合
ピュアオリーブオイル	100cc
バター	25g
水	600cc
コンソメ顆粒	大さじ1
白ワイン	100cc
レモン	1個
イタリアンパセリ	1枝

【参考1人分】

1個
1個
2個
1本
1/2本
5g
5g
少々
各1/12パック
1/3片
適量
1/6個
1/2号
17cc
5g
100cc
小さじ1/2
17cc
1/6個
1/6枝

【作り方】

- ① 鍋にニンニク、オリーブオイルを熱し、トマト、魚介と肉類を炒め、白ワインを加えてふたをして蒸す。蒸し終わったらボウルにあけておく。
- ② ①の鍋にニンニク、タマネギ、キノコ、の順番で炒める。
そこへ①と水、コンソメ顆粒、オリーブオイル、サフランを加え、弱火で2～3分くらい煮る。
- ③ 具材と煮汁をわける。米の分量に煮汁をあわせて、炊飯器で炊き上げる。
- ④ 炊き上がったら、具材とバターをまぜあわせる。
- ⑤ 皿に盛り付け、レモン、パセリを飾る。



4 フルーツカクテルサラダ、バニラアイス添え

【材料6人分】

苺	6個
柿	1/2個
梨	1/2個
巨峰	12粒
リンゴ	1/2個
生クリーム	200cc
ヨーグルト	100g
粉糖	30g
カップバニラアイス	2個

【参考1人分】

1個
1/12個
1/12個
2粒
1/12個
34cc
17g
5g
1/3個

【作り方】

- ① ヨーグルトに半分の粉糖を加え、フルーツを一口大の大きさにカットして加える。
- ② 生クリームに残りの粉糖を加えあわため、①と混ぜ合わせる。
- ③ バニラアイスと共に盛り付ける。

