

市場で学ぶ・作る・食べる やさい・くだもの料理教室 札幌グランドホテル 総料理長 小泉 哲也 先生

2011年8月3日(水) 親子

夏野菜の煮込みラタトゥイユ (1人分183kcal)

【材料6人分】

なす	4本
パプリカ黄	1ケ
パプリカ赤	1ケ
ズッキーニ	2本
たまねぎ	中1ケ
にんにくみじん切り	大1ケ
トマト	2ケ
タイム	適量
パセリみじん切り	大1ケ
塩、こしょう	適量
オリーブオイル	適量
バケツ	適量

【参考1人分】

2/3本
1/6ケ
1/6ケ
1/3本
中1/6ケ
大1/6ケ
1/3ケ
適量
大1/6ケ
適量
適量
適量

【作り方】

Aー下準備をします。

なすはヘタを取り、皮をむき、塩水につけアクをぬきます。

黄、赤のパプリカは半分に切り、タネを取ります。

たまねぎは、皮をむきます。

ズッキーニは、軽く皮をむきます。

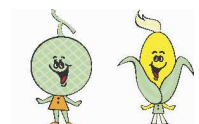
トマトは、湯むきをしておきます。

すべての野菜を1.5cm角のダイスに切ります。

Bー野菜を蒸し煮します。

厚手の鍋にオリーブオイル、にんにくのみじん切りを入れ、弱火で炒め、香りがでてきたらトマト以外の野菜を入れ、塩・こしょうをしてじっくり時間をかけ、やや形がくずれるまでよく炒めます。最後にトマトとタイムを加えて煮込み、さらに塩・こしょうで味をととのえてできあがりです。

冷蔵庫で一晩冷やしてから焼いたバケツ、パセリのみじん切りといっしょに供します。



とうもろこしの冷製クリームスープ（1人分259kcal）

【材料6人分】

とうもろこし（粒だけで約600g）	3本
たまねぎ（約100g）	1／2ケ
牛乳	1,000cc
水（ミネラル）	250cc
生クリーム	50cc
サラダオイル	適量
塩	適量
万能ねぎ（浮き身用）	適量

【参考1人分】

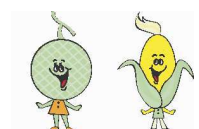
1／2本
適量
165cc
40cc
8cc
適量
適量
適量

【作り方】

- ① 下準備をします。とうもろこしの皮をむき、三等分くらいに切り、芯（しん）から粒をそぎ切りにします。たまねぎはスライスします。
- ② 鍋にサラダオイルを入れて熱し、たまねぎを弱火ですき通るまで炒めます。さらにとうもろこしを加えて黄色くなるまで弱火でゆっくり炒め、水と牛乳を加えてとうもろこしがやわらかくなるまで煮ます。
- ③ ミキサーで②を3回に分けて回し、シノワで漉（こ）し、再度鍋に戻して味をととのえ、生クリームを加えてできあがりです。
- ④ ③にもう1度シノワで漉（こ）し、氷水でよく冷まします。再度味をととのえ、さらにシノワで漉（こ）して、冷蔵庫で冷やして器に盛り付け、万能ねぎをあしらってできあがりです。

※ とうもろこしの糖度が足りない時には、砂糖を少し加えるといいです。

※ ④の味の調整の時は、塩水を使用してください。



エビとホタテ貝のラーメンサラダ（1人分672kcal）

【材料6人分】

ラーメン	4玉
ほたて貝	6ケ
小えび	18本
レタス	1／2玉
水菜	1／4束
ブロッコリー	1／4房
カリフラワー	1／4房
パプリカ(赤・黄)	各1／2ケ
ペティトマト	8ケ

特製ドレッシング用

サラダオイル	180cc
ごま油	36cc
酢	50cc
しょう油	30cc
上白糖	30g
マヨネーズ	50g
練からし	15g
塩	3g
うまみ調味料	少々

【参考1人分】

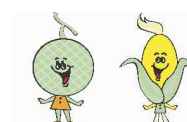
2／3玉
1ケ
3本
適量
適量
適量
適量
各適量
1ケと1／3ケ

30cc
6cc
8cc
5cc
5g
8g
少々
少々
少々

【作り方】

- ① ほたて貝は食べやすい大きさに切り、えびといっしょに塩ゆでして冷まします。
- ② ブロッコリー、カリフラワー、パプリカも食べやすい大きさに切り、歯ごたえの残るように塩ゆでして冷水で冷まし、水気を切っておきます。
- ③ レタス、水菜も食べやすい大きさに切り冷水にさらしてから水気を切り、冷蔵庫に入れてパリッとさせておきます。
- ④ ドレッシングを作ります。ボウルにマヨネーズ、練からしを入れ、泡立て器でよく混ぜながらサラダオイルとごま油を加え、かたくなったら酢を加え入れ、この作業をくり返し、最後に全ての材料を加えてできあがりです。
- ⑤ ラーメンは少しオーバー気味にゆでて、冷水でよく洗い、水気をよく切っておきます。
- ⑥ ボウルにラーメンとドレッシングを適量入れ、よく和(あ)えます。
- ⑦ お皿にレタスをしき、和(あ)えたラーメンをのせ、残りの材料でトッピングしてドレッシングを上からかけてできあがりです。ドレッシングを別に供します。

- ※ ラーメンの水気はよく切ります。
- ※ 材料は何でもOKです。
- ※ ラーメンは必ずドレッシングで和えてください。



簡単リンゴケーキ（1人分270kcal）

【材料6人分】

リンゴ	2ケ
（ジョナゴールド、ふじ、レッドゴールドなど）	
全卵	M2ケ
バニラエッセンス	適量
ラム酒	適量
干しぶドウ	100g
グラニュー糖	①1カップ
薄力粉	②2カップ
ベーキングパウダー	③小さじ2
塩	④小さじ1/2
シナモンパウダー	⑤小さじ1

【参考1人分】

1/3ケ
M1/3ケ
適量
適量
16g
①1/6カップ
②1/3カップ
③小さじ1/3
④少々
⑤少々

【作り方】

Aー下準備をします。

- 1) 干しぶドウはぬるま湯でやわらかく戻し、ザルに取り水気を切る。
- 2) リンゴは芯(しん)を取り除き、皮つきのまま大きくカットしておきます。

Bー生地を作ります。

- 1) ①～⑤の材料をボウルに入れ、よく混ぜます。
- 2) さらに卵、バニラエッセンス、ラム酒を加えサックリ合わせます。
- 3) 最後にリンゴ、ぬるま湯で戻した干しぶドウを加え混ぜます。

Cー生地を焼きます。

- 1) クッキングシートを張った17cmのケーキ型に生地を流しこみます。
- 2) 250度のオーブンで約25分～30分焼いて、できあがりです。

