

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7月21日(土) 親子

夏野菜のキーマカレー

【材料6人分】

豚ひき肉	200g
玉ネギ	500g
人参	150g
にんにく・生姜	各1かけ
トマト	250g
サラダ油	大さじ2
水	4カップ
固形コンソメ	1~2個
赤唐辛子	1/2本
カレーフレーク	60g程度
ガラムマサラ・カレー粉などスパイス	適量
なす	1本(輪切り)
かぼちゃ	100g(櫛形)
パプリカ赤	1/2個(そぎ切り)
ズッキーニ	1/2本(輪切り)
ピーマン	1個(そぎ切り)
ゆでコーン	50g
揚げ油	適量
ご飯	適量

【参考1人分】

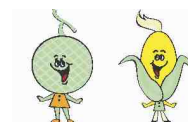
35g
80g
25g
各少々
40g
小さじ1
130cc
少々
少々
10g程度
適量
1/6本
15g
少々
少々
1/6個
少々
適量
適量

【作り方】

鍋にサラダ油少々を入れて、みじん切りのにんにく、生姜、種をとった赤唐辛子を炒めて、次いでひき肉を加えて炒める。
みじん切りした玉ネギ、人参を炒めて水分がなくなるまで炒めて、角切りしたトマトを加えてさらに炒める。
水、固形コンソメを加えてあくを取りながら30分ほどコトコト煮込む。
一旦加熱をやめて、カレーフレークを加えてよく混ぜて、再び煮込む。
味をみてガラムマサラ、乾煎りしたカレー粉を適宜加える。
お皿にご飯を盛って、5をかけて、素揚げした野菜とコーンをのせる。

今日の教室ではナンがありますので、ご飯は用意していません。

主催：札幌市中央卸売市場 青果部運営協議会



ガーリックナン

【材料6人分】

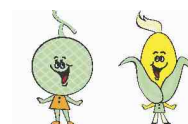
強力粉	300g
塩	3g
インスタントドライイースト	4g
卵	15g
はちみつ	大さじ1
仕込み水	130g
牛乳	大さじ3
サラダ油	大さじ3
刻みパセリ	適量
あらびきこしょう	適宜
ガーリックバター	適量

【参考1人分】

50g
少々
少々
少々
少々
22g
大さじ1/2
大さじ1/2
適量
適量
適量

【作り方】

ボウルに強力粉、塩、インスタントドライイーストを合わせて、卵、はちみつ、仕込み水、牛乳、サラダ油、刻みパセリ、あらびきこしょうを混ぜ合わせて加える。
台にだしてよくこねて、こねあがったら油脂を塗ったボウルに丸めて入れて、30度のお湯に湯せんして発酵させる。(一次発酵、温度30度、湿度75%、40分~)
ボウルから出して、6分割して丸めて休ませる。(ベンチタイム15分)
麺棒で伸ばして形作り、乾燥させないようにラップなどをかけて15分ほど室温において、少しふくらませる。
フライパンをしっかりと余熱をして薄くサラダ油を塗って、4の生地を両面焼いて、熱いうちにガーリックバターを塗る。



冷製コーンスープ

【材料6人分】

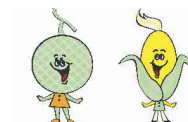
とうもろこし	2本
玉ねぎ	1/4個
バター	大さじ1
水	2カップ
牛乳	1カップ
生クリーム	大さじ2
固形スープのもと	1個
塩・こしょう	各少々
パセリ	少々

【参考1人分】

1/3本
少々
少々
1/3カップ
1/6カップ
小さじ1
少々
少々
少々

【作り方】

とうもろこしは実を包丁でこそげ取る。芯は半分くらいに切っておく。
玉ねぎはみじん切りにして、鍋にバターを溶かして玉ねぎ、とうもろこしを炒めて、
水、固形スープのもと、とうもろこしの芯を加えてしばらく煮込む。
芯を取り除いて、ミキサーにかけて、冷やしてから牛乳、生クリームを加えて、
塩、こしょうで味をととのえる。
冷やした器に入れて、パセリのみじん切りを散らす。



パンナコッタ～ブルーベリーソース

【材料6人分】

・パンナコッタ	
水	50cc
粉ゼラチン	5g
牛乳	100cc
生クリーム	100cc
グラニュー糖	30g
プレーンヨーグルト	150g
レモン汁	大さじ1
・ブルーベリーソース	
ブルーベリー	80g
グラニュー糖	20g
レモン汁	小さじ1
・ミント	適量

【参考1人分】

8cc
少々
15cc
15cc
5g
25g
少々
13g
少々
少々
適量

【作り方】

パンナコッタを作る。ゼラチンを水50ccでしとらせておく。
鍋に牛乳、グラニュー糖を入れて温めて、グラニュー糖が溶けたらゼラチン液を加えて溶かし、半立ての生クリーム、プレーンヨーグルト、レモン汁を加えて型に流して冷やし固める。
皿にパンナコッタをのせて、上にブルーベリーソース、ミントを飾る。

ブルーベリーソースの作り方

ブルーベリーにグラニュー糖を混ぜてしばらくおいておき、水分がでてきたらレモン汁を加える。

