

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

2013年7月13日(土) 親子

夏野菜のソースのじゃがいもピザ

【材料6人分】

じゃがいも	5個
トマト	3個
にんにく	1片
玉ねぎ	1/2個
ナス	1本
ズッキーニ	1/4本
オリーブオイル	大さじ3
溶けるチーズ	200g
バジル	適量
塩、こしょう	適量
白ワイン	大さじ2
固形スープの素	少々

【参考1人分】

1個
1/2個
少々
少々
1/6本
少々
大さじ1/2
35g
適量
適量
小さじ1
少々

【作り方】

- ① じゃがいもは皮をむいて5mmの厚さにスライスする。
- ② トマトは湯むきして角切り、にんにくはみじん切り、玉ねぎは粗みじん切り、ナス、ズッキーニは1cm角に切る。
- ③ フライパンにオリーブオイル大さじ1を熱し、①のじゃがいもを半量並べて、フライ返しでおすようにして焼き、裏返して裏面も焼く。
- ④ ソースを作る。鍋にオリーブオイル大さじ1を入れ、にんにくを弱火で炒めて香りをだし、玉ねぎ、ナス、ズッキーニを順に炒めて、トマトも加えて白ワイン、固形スープの素を加えて煮込み、塩、こしょうで味を調える。
- ⑤ ③のじゃがいもに④のソースと溶けるチーズを半量ずつのせて、フライパンの蓋をしてチーズが溶けるまで弱火で加熱する。同様にもう1枚焼く。
- ⑥ 食べやすい大きさに切って、バジルを飾る。



ブロッコリーのフリッター

【材料6人分】

ブロッコリー 1株
卵白 1個分
小麦粉 40g
牛乳 50cc
塩 少々
ベビーリーフ 適量

オーロラソース
・マヨネーズ 大さじ3
・ケチャップ 小さじ2

【参考1人分】

1/6株
1/6株
7g
8cc
少々
適量

【作り方】

- ① ブロッコリーは小房に分けておく。
- ② 卵を卵白と卵黄に分けて、卵白に塩を加えて固く立て、小麦粉、牛乳を加えてざっくりと混ぜる。
- ③ ①に②の衣をつけて180度の揚げ油で3分ほど揚げてお皿に盛り、オーロラソースを添え、ベビーリーフを飾る。



杏仁豆腐・プラムソース

【材料6人分】

粉ゼラチン	6g
水	大さじ2
杏仁霜	大さじ3
グラニュー糖	大さじ3
水	150cc
牛乳	300cc
生クリーム	100cc
ミント	少々

プラムソース	
プラムジャム	50g
水	適量
レモン汁	小さじ1

【参考1人分】

1g
小さじ1
大さじ1/2
大さじ1/2
25cc
50cc
16cc
少々

8g
適量
小さじ1/6

★プラムジャムの作り方

プラム1パック分を半分に切って、種を取り除き、適当な大きさに切って、鍋に入れて、重量の30%のグラニュー糖を加えて水気がでるまでしばらくおいておく。レモン汁少々を加えて火にかけて煮て、果肉が溶けたら出来上がり。

【作り方】

- ① 粉ゼラチンを大さじ2の水でふやかしておく。
- ② 鍋に杏仁霜、グラニュー糖、水150ccをあわせて温めて①のゼラチン液を溶かす。
- ③ ②に牛乳、生クリームを加えて一旦こして、ボールに移し、粗熱がとれたら氷水をあててとろみをつける。
- ④ 型に入れて冷やし固める。
- ⑤ プラムソースを作る。ジャムを裏ごしして鍋に入れて、水を加えて煮詰めて、レモン汁を加えて味を調える。
- ⑥ 冷やし固めた④に⑤のソースをかけて、ミントを添える。

