

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

2013年8月1日(木) 親子

1 キャベツとパイナップルのサラダ

【材料6人分】

キャベツ	中1/2玉
玉ねぎ	1/2個
にんじん	1/3本
パイナップル	輪切りカット 4枚
塩	小さじ1
上白糖	大さじ1
酢	大さじ4
オリーブ油	大さじ6

【参考1人分】

少々
少々
少々
2/3枚
少々
小さじ1/2
小さじ2
大さじ1

【作り方】

- ① キャベツは、芯をそぎ取り、3~4cm幅の千切りにします。
- ② 玉ねぎは薄切り、にんじんはせん切りに、パイナップルは、一口大に切る。
- ③ ボールに切った玉ねぎとにんじんを入れ、塩小さじ1/2を振りかけ、よくもみ、しんなりさせる。
- ④ さらに、キャベツと残りの塩、砂糖、酢、オリーブ油を加えて軽く混ぜ、軽い重石をして冷蔵庫で約1時間寝かせ、味をなじませて、最後にパイナップルを混ぜる。

2 冷製かぼちゃのクリームスープ シナモン風味

【材料6人分】

かぼちゃ	400g	
玉ねぎ	100g	
サラダ油	大さじ1	
バター	10g	
塩・こしょう	少々	
生クリーム	50ml	
A	牛乳	500cc
	水	250cc
	固形ブイヨン	1個
	シナモンパウダー	少々

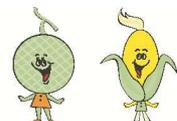
【参考1人分】

66g
16g
小さじ1/2
1.6g
少々
8ml
83cc
42cc
少々
少々

【作り方】

- ① かぼちゃは種を取り除いてから、薄切りにし、玉ねぎも薄切りにする。
- ② 鍋にサラダ油、バターを入れ熱し中火で玉ねぎ、かぼちゃの順にゆっくりと透き通るまで炒める。透き通ったらAを入れ弱火でゆっくりとかぼちゃが崩れるまで煮込む。
- ③ ②をミキサーにかけ滑らかになるまで回し、こし器でこし、鍋に移す。
- ④ 最後に、生クリームを加えてから火にかけ、塩・こしょうで味を調べ、水で濃度を調べ、再度こし器でこして、氷水を入れたボールに鍋を入れ冷やす。

主催：札幌市中央卸売市場 青果部運営協議会



3 茸・ニラ・小海老の和風スパゲッティ

【材料6人分】

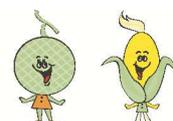
小海老(むき)	36尾	
ベーコン	6枚	
ニラ	1束	
舞茸	1パック?	
スパゲッティ	300g	
サラダ油	適量	
酒	50cc	
A {	たまり醤油	200cc
	砂糖	30g
	にんにく	20g
	しょうがおろし	20g
	カキ油	大さじ1
化学調味料	適量	
バター	10g	
小麦粉	10g	

【参考1人分】

6尾
1枚
1/6束
1/6パック?
50g
適量
35cc
10cc
5g
3g
3g
小さじ1/2
適量
1.6g
1.6g

【作り方】

- ① ニラは、4センチに切り、ベーコンは短冊に切る。
- ② 鍋にお酒を入れ、アルコールを飛ばす。
- ③ Aを②に加え沸騰させて、軽くアクを取る。
- ④ ボールにバターと小麦粉を入れよく混ぜる。ここへ③のソースを少しずつ加え、濃度を付ける。
- ⑤ 半分くらい加えたら③の鍋に戻し、一度沸騰させる。
- ⑥ 沸騰したお湯に塩を加えスパゲッティを茹でる。
※お湯の量に対して1%の塩が適量。
- ⑦ フライパンに油を熱し、小海老を炒める。
- ⑧ さらにベーコンを加え香りが出るくらいに軽く炒める。
- ⑨ スパゲッティ、にらを加え、⑤のソースを少しずつ加えて味をみながら調整する。



4 蜂蜜入りヨーグルトのフルーツカクテル

【材料6人分】

プレーンヨーグルト	450g
はちみつ	大さじ2
グラニュー糖	15g
レモン汁	大さじ1
グレープフルーツ	1個
オレンジ	1個
キウイフルーツ	1個
パイナップル	1/4本
イチゴ	8粒

【参考1人分】

75g
小さじ1
2.5g
小さじ1/2
1/6個
1/6個
1/6個
適量
1~2粒

【作り方】

- ① グレープフルーツ、オレンジは丸ごと、皮の内側の白い部分をのこさないように皮を剥き、一口大に切る。
- ② キウイフルーツ、完熟パインも一口大に切る。イチゴは、飾り用に4等分にする。
- ③ ボールにヨーグルト、はちみつ、砂糖、レモン汁を混ぜ入れ、イチゴ以外のフルーツを入れ、丁寧に混ぜ合わせ、冷蔵庫でしっかり冷やす。
- ④ 冷やした器に、③を盛り付け、イチゴを飾る。

