

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 2014年6月27日(金)

1. “かんたん” 茸のマリネ バケツ添え

【材料 6人分】

【参考 1人分】

生椎茸(肉厚)	1パック		1/6パック
エリンギ茸	1パック		1/6パック
ぶなしめじ茸	1パック		1/6パック
マッシュルーム	1パック		1/6パック
にんにく みじん切り	大1		少々
パセリ みじん切り	小1		少々
タカの爪	1本		少々
バケツ	12枚位	1枚1cm	2枚位
オリーブオイル	150cc		25cc
白ワイン	30cc		5cc
リンゴ酢	30cc		5cc
砂糖	小1		少々
塩・胡椒	適量		適量
ローリエ	1枚		少々

【作り方】

- ① 下準備をします。
生椎茸、マッシュルーム……石づきを半分つけて縦1/4にカット
エリンギ……縦1/2に切り、一口大にカット
ぶなしめじ……石づきを切り、適当な大きさにカット
- ② 鍋ににんにくのみじん切り、種を抜いた鷹の爪、ローリエ、オリーブオイルを入れ、弱火でゆっくりとにんにくがきつね色になる様に火を入れます。
- ③ 鍋にすべての茸、白ワイン、リンゴ酢、砂糖を入れ、塩胡椒で味を整えます。
- ④ 最後にパセリのみじん切りをあしらって出来上がりです。

※味は、強めにつけること…冷蔵庫で冷やしていただきます。

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 2014年6月27日(金)

2. 中央市場特製ラーメンサラダ

【材料 6人分】

ラーメン	6玉
帆立貝	6ヶ
小海老	18本
レタス	1/2玉
水菜	1/4束
ペティトマト	12ヶ
パプリカ(赤・黄)	各1/4ヶ
グリーンアスパラ	6本
パイン	1/4本分
人参千切	1/2本
レッドキャベツ(紫)	1/6個

5cm幅

【参考 1人分】

1玉
1ヶ
3本
1枚(約30g)
約8g
2ヶ
各 約2g
1本
25g
15g
25g

特製ドレッシング用

サラダ油	270cc
胡麻油	75cc
酢	45cc
醤油	45cc
上白糖	45g
マヨネーズ	75g
練からし	20g
塩	4g
旨み調味料	少々

45cc
12.5cc
7.5cc
7.5cc
7.5g
12.5g
約3g
少々
少々

【作り方】

- ① 帆立貝は食べやすい大きさに切り、小海老と一緒に塩ゆでし、冷まします。
- ② グリーンアスパラは食べやすい大きさに切り、ボイルし冷水で冷やし、色だしします。
- ③ パインを果肉の部分だけにして、ペティトマトと一緒に食べやすい大きさに切ります。
- ④ レタス・水菜は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、パリッとさせておきます。
- ⑤ 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良く混ぜながら、サラダ油と胡麻油を加えます。硬くなったら酢を加え入れます。
この作業を繰り返し最後に残りのすべての調味料を入れます。
- ⑥ ラーメンを少し長めに茹で、冷水で良く洗い、水気を切っておきます。
- ⑦ ボウルにラーメンとドレッシングを適量入れ、よく和えます。
- ⑧ 皿にレタスを敷き、⑦のラーメンを乗せ、①・②・③と水菜をトッピングします。
- ⑨ 残りのドレッシングを添えて完成です。

【ポイント】

- ※ラーメンの水気は良く切る事。
- ※トッピングの材料は何でもOKです。
- ※ラーメンは必ずドレッシングで和える事。

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 2014年6月27日(金)

3. 茄子の赤ワイン煮 アイスクリーム添え

【材料 6人分】

茄子	6本
赤ワイン(赤玉)	500cc
グラニュー糖	180g
レモン	1/2ヶ
ブドウジュース(ウエルチ)	200cc
丁子(クローブ)	3本
シナモン	1/2本
ミント	6本
アイスクリーム	300g

【参考 1人分】

1本
約80cc
30g
少々
約30cc
1/2本
少々
1本
50g

※ミント1本から飾り用に葉を2枚を取りわけます。

【作り方】

- ① 茄子のヘタを取りピーラーで皮をむきます。
- ② 鍋に赤ワインを入れ、沸騰させ、アルコールを飛ばします。
- ③ ②の鍋にブドウジュース、グラニュー糖、レモン、丁子、シナモン、ミント(飾り分を取り除いたもの)を入れます。
- ④ ③の鍋に①の茄子を入れ、落とし蓋をして柔らかくなるまで煮ます。
- ⑤ 茄子を取り出しボールに入れ、③の煮汁を濾して、茄子のに入ったボールに入れ冷水で冷やします。
- ⑥ 深い器に茄子を盛り付け、アイスクリームをディッシャーで抜いて乗せ、ミントを飾り赤ワインスープを注いで出来上がりです。