

# 市場で学ぶ・作る・食べる やさい・くだもの料理教室

坂下 美樹 先生

2014年9月26日(金)

## 1. 根菜のラザニア

【材料 6人分】

【参考 1人分】

・ミートソース	
あいびき肉(牛・豚)	125 g
たまねぎ	200 g
にんにく	6 g
にんじん	50 g
ベーコン	2 枚
セロリ	50 g
ごぼう	100 g
トマト ホール缶詰	400 g
オリーブ油	18 g
薄力粉	18 g
赤ワイン	70 g
固形コンソメ	4 g
水	50 g
ローリエ	1 枚
食塩	少々
コショウ	少々
ナツメグ	少々
・ベシャメルソース	
無塩バター	36 g
薄力粉	27 g
普通牛乳	250 g
固形コンソメ	2 g
食塩	1 g
コショウ	少々
だいこん	250 g
れんこん	100 g
ナチュラルチーズ(溶けるチーズ)	100 g

21 g
33 g
1 g
8 g
3.5 g
8 g
17 g
67 g
3 g
3 g
12 g
0.7 g
8 g
1/6 枚
少々
少々
少々
6 g
4 g
42 g
0.3 g
0.2 g
少々
42 g
16 g
16 g

### 【作り方】

#### 1. ミートソースを作る

- ① たまねぎ、にんにく、にんじん、セロリ、ベーコンはみじん切り、ごぼうはさがきにして水にさらす。
- ② 鍋にオリーブオイルを入れ、にんにくを炒めて香りが出たらたまねぎ、にんじん、セロリ、ベーコン、あいびき肉を順に炒め、小麦粉を加えてさらに炒める。
- ③ 赤ワインを加えてアルコールを飛ばして、ホールトマトをつぶしながら加える。
- ④ 水、固形コンソメ、ローリエ、ごぼうを加えてあくを取りながらしばらく煮る。
- ⑤ 塩、コショウ、ナツメグで味をととのえる。

#### 2. ベシャメルソースを作る

- ① 厚手の鍋にバターを入れて温め、バターが溶けたら薄力粉を加えてよく炒める。
- ② 牛乳、固形コンソメを加えてとろみがつくまで混ぜながら煮込み、塩、コショウで味をととのえる。

#### 3. 大根、れんこんは薄切りにしてゆでて軽く塩、コショウをする。

4. 耐熱容器に1、2、3を交互に重ねて溶けるチーズをかけて210~220度のオーブンで焦げ色がつくまで10~15分焼く。

# 市場で学ぶ・作る・食べる やさい・くだもの料理教室

坂下 美樹 先生

2014年9月26日(金)

## 2. 白菜のコールスロー

【材料 6人分】

参考 1人分

白菜	300 g
きゅうり	50 g
にんじん	40 g
酢	大さじ1 15 g
レモン果汁(生)	大さじ1 15 g
マヨネーズ	大さじ1 12 g
オリーブ油	大さじ3 36 g
からし・粒入りマスタード	小さじ2 10 g
食塩	小さじ1/3 1 g
上白糖	小さじ2 6 g
コショウ	少々

50 g
8 g
7 g
2.5 g
2.5 g
2 g
6 g
1.6 g
0.2 g
1 g
少々

### 【作り方】

1. 白菜は芯と葉の部分にわけて切る。芯は5cmの長さに切り、繊維に沿って千切り、葉は少し太めの千切りにする。
2. ボールに芯の部分を入れて塩少々を振り、しばらく置いてしんなりしてきたら葉の部分も混ぜて洗い、水気を絞る。きゅうり、にんじんは千切りにする。
3. 2にドレッシングを混ぜて味をなじませる

# 市場で学ぶ・作る・食べる やさい・くだもの料理教室

坂下 美樹 先生

2014年9月26日(金)

## 3. りんごのレアチーズケーキ

【材料 6人分】

【参考 1人分】

・ボトム	
ハードビスケット	50 g
無塩バター	40 g
(ビニール袋)	1 枚
・ポンム	
りんご	250 g
無塩バター	10 g
グラニュー糖	10 g
・チーズクリーム	
ゼラチン	7.5 g
水	30 g
卵黄	17 g
グラニュー糖	40 g
ナチュラルチーズ・クリーム	150 g
豆乳(無調整)	100 g
クリーム・乳脂肪	100 g
レモン・果汁	30 g
・フランボワーズソース	
ラズベリー(冷凍)	25 g

	8 g
	7 g
	42 g
	1.7 g
	1.7 g
	1.3 g
	5 g
	3 g
	6.5 g
	25 g
	17 g
	17 g
	5 g
	4 g

### 【作り方】

1. ビニール袋にビスケットを入れてすりこぎなどで叩いて砕き、バターを溶かして加え、ラップを敷いた型に敷き詰めて冷蔵庫で冷やし固める。
2. りんごを12等分の楕形に切って、皮をむいて塩水に漬け、ざるに上げる。  
フライパンにバターを溶かし、りんごをソテーして、グラニュー糖をふりかけてカラメリゼし、冷まして1に並べる。
3. チーズクリームを作る
  - ①ゼラチンを大さじ2の水で湿らせ、電子レンジで加熱して溶かしておく。
  - ②ボールに卵黄を入れてほぐし、グラニュー糖を加えて湯せんにしてすり混ぜる。
  - ③別のボールにクリームチーズを入れて柔らかくし、豆乳、生クリーム、レモン汁を加え、卵黄のボールに加える。
  - ④①のゼラチン液も合わせ、氷水をあててとろみをつける。
- 4.2の台にチーズクリームを流して冷やし固めてフランボワーズソースを飾る。