

# 市場で学ぶ・作る・食べる やさい・くだもの料理教室

舟橋 裕司 先生

2014年10月10日(金)

## 1. 秋のいろいろキノコとニンニクの健康スープ

【材料 6人分】

【参考 1人分】

にんにく	6 片	1 片
まいたけ	60 g	10 g
えのき	60 g	10 g
たもぎ	60 g	10 g
しめじ	60 g	10 g
エリンギ	60 g	10 g
パン粉	45 g	7.5 g
水	900 cc	150 cc
コンソメ(顆粒)	小さじ 6	小さじ 1
塩	適量	適量
コショウ	適量	適量
全卵	3 個	1/2 個
パセリ(生)	少々	少々
オリーブオイル	大さじ 2	小さじ 1

### 【作り方】

1. 鍋にオリーブオイルを入れ、薄切りにしたニンニクを揚げるように炒める。  
そこへキノコを加え炒める。
2. パン粉、水、コンソメを加え、5分ほど弱火で煮る。
3. 塩、コショウで味を整え、溶き卵、パセリのみじん切りを加える。

# 市場で学ぶ・作る・食べる やさい・くだもの料理教室

舟橋 裕司 先生

2014年10月10日(金)

## 2. 野菜たっぷりジャンバラヤ

【材料 6人分】

【参考 1人分】

帆立(Mサイズ)	6 個	1 個
アサリ(大)	12 個	2 個
冷凍むきエビ	6 本	1 本
ソーセージ	6 本	1 本
鳥もも肉	100 g	17 g
豚肉バラ	60 g	10 g
ズッキーニ	1 本	1/6 本
玉ねぎ(みじん切り)	1/2 個	1/12 個
椎茸	6 個	1 個
パプリカ 赤	1/2 個	1/12 個
パプリカ 黄	1/2 個	1/12 個
にんにく	2 片	1/3 片
ケイジャンパウダー	適量	適量
トマト	1 個	1/6 個
トマトケチャップ	100 g(50g+適量)	16 g
米(洗しておく)	3 合	1/2 合
ピュアオリーブオイル	100 cc	17 cc
バター	25 g	4 g
水	300 cc	50 cc
白ワイン	200 cc	33 cc
コンソメ(顆粒)	大さじ 1	小さじ 1/2
レモン	1 個	1/6 個
イタリアンパセリ	1 枝	1/6 枝

※アサリが小の時は倍量

### 【作り方】

- 1.鍋ににんにく、オリーブオイルを加え、野菜、魚介と肉類を炒め、白ワインで蒸す。
- 2.1に水、コンソメ顆粒、ケイジャンパウダー、ケチャップを加え、弱火で2~3分くらい煮
- 3.具材とブイヨンに分ける。米の分量にブイヨンに合わせて、炊飯器で炊き上げる。
- 4.炊き上がったら、ケチャップ、ケイジャンパウダー、具材とバターを混ぜ合わせ、味を整える。
- 5.皿に盛りつけ、レモン、パセリを飾る。

# 市場で学ぶ・作る・食べる やさい・くだもの料理教室

舟橋 裕司 先生

2014年10月10日(金)

## 3. 野菜たっぷりクリームシチュー

【材料 6人分】

【参考 1人分】

鶏もも肉	1.5 枚	1/4 枚
じゃがいも	2 個	1/3 個
玉ねぎ	1 個	1/6 個
にんじん	1/2 本	1/12 本
マッシュルーム	6 個	1 個
トウモロコシ	40 g	7 g
ポロネギ(1cm幅)	6 個	1 個
カブ	1/8カット×6	1/8 カット
ブロッコリー	1/2 個	1/12 個
牛乳	700 ml	117 ml
生クリーム	100 cc	17 cc
バター	50 g	8 g
小麦粉	大さじ 4	小さじ 2
塩	少々	少々
コショウ	少々	少々
ローリエ	1/2 枚	1/12 枚

### 【作り方】

1. 鶏もも肉は、一口大に切り、塩、コショウをして薄く小麦粉(大さじ1~1.5)をからめバター10gで焼く。残りの小麦粉にバターを加えブルマニエとする。
2. 1の鍋でじゃがいも、玉ねぎ、にんじん、ブロッコリー、マッシュルームを一口大に切り炒める。牛乳を加え、野菜に火が入るまで煮る。ブルマニエを加えとろみが出るまで木べらで混ぜながら約2~3分火を入れる。塩小さじ1、コショウ少々を加えさらに5~6分煮て、最後にとうもろこしを加える。
3. 器に盛り付け、お好みでコショウをかける。

# 市場で学ぶ・作る・食べる やさい・くだもの料理教室

舟橋 裕司 先生

2014年10月10日(金)

## 4. 秋のフルーツのグレナデンシロップ煮 バニラアイス添え

【材料 6人分】

【参考 1人分】

りんご	1/2 個	1/12 個
洋梨	1 個	1/6 個
柿	1 個	1/6 個
巨峰	6 玉	1 玉
イチジク	2 個	1/3 個
苺	6 個	1 個
バニラアイス(200mlカップ)	2 個	1/3 個
ミント	適量	適量
水	800 cc	133 cc
砂糖	60 g	10 g
バニラエッセンス	少々	少々
グレナデンシロップ	100 cc	17 cc
レモン	1/2 個	1/12 個

### 【作り方】

- 1.鍋の水に砂糖を加え、沸騰させ、林檎、梨を加え火が入ったら粗熱を取り、グレナデンシロップ、バニラエッセンスを加える。
- 2.その他のフルーツも加え、レモンを絞る。
- 3.そのまま冷蔵庫で冷ます。
- 4.器に盛り、バニラアイスを添えミントを飾る。