

2024年
第2回

山形ガス料理教室

2024年2月15日開催



【講師】彩花亭時代屋 鈴木信也先生

牛バラ肉のストロガノフ風 ガーリックライス添え

材料 (3人分)

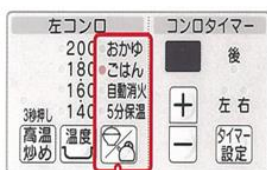
牛バラ肉 スライス	150g	ホールトマト缶	100g	生クリーム(動物性)	100g
玉ねぎ	1/2個	マッシュルーム	6玉	薄力粉	25g
白ワイン	120g	パプリカ粉	少々	塩	少々
胡椒	少々	ローリエ	1枚	水	150g
[ガーリックライス]					
米	2合	にんにく	1片	塩	6g
バター(無塩)	10g				

手順

- ① 玉ねぎは少し厚めにスライスし、マッシュルームは1/4にカットする。
- ② 牛バラ肉は食べやすい大きさに切り、パプリカ粉と塩コショウをまぶす。
- ③ フライパンを熱し、牛バラ肉を炒め、火が通ったら取り出す。
- ④ ③のフライパンで玉ねぎを炒め、火が入り始めたら薄力粉を入れ、焦げ付かないように粉っ気をとばす。
- ⑤ ④に白ワインとトマト缶、水、③、ローリエを入れて蓋をし、弱火で20分程煮込む。水分が少ないときは少量の水を入れる。
- ⑥ ⑤に生クリームとマッシュルームを入れ、さらに10分煮込む。
- ⑦ 仕上げに塩と胡椒で味を調える。

ガーリックライス

- ① 米をとぎ、10分浸水させる。
- ② にんにくをみじん切りにする。
- ③ 炊飯鍋に①、②、塩、バターを入れ、蓋をする。
- ④ コンロの炊飯ボタンを押して点火する。音が鳴れば出来上がり。



炊飯ボタン

*炊飯ボタンはガスコンロの機種によって若干異なります。

自動炊飯機能は簡単においしい炊きたてのご飯が炊けます！
ガスコンロの自動炊飯機能を使えば、「炊飯ボタン」を押すだけ。
あとはガスコンロが自動で温度調整し火加減から消火まで調整します。

小松菜と自家製ベーコンのキッシュ

材料 (12cm タルト型 3台分)

自家製ベーコン	90g	玉ねぎ	1/2個	小松菜	2株
ピザ用チーズ	90g	バター (無塩)	20g		
[パートブリゼ (タルト生地)]					
強力粉	75g	薄力粉	75g	塩	1g
卵	1個	牛乳	20g	バター (無塩)	50g
[アパレイユ (液体状生地)]					
卵 (M玉)	2個	生クリーム (動物性)	120g	ナツメグ	少々
塩	少々	ブラックペッパー	少々		

手順

- ① パートブリゼを作る。強力粉と薄力粉、塩を合わせた後、バターを入れ練る。
- ② ①に卵と牛乳を入れて混ぜ、粉っ気がなくなるまで練る。
- ③ ②を厚さ5mmになるように麺棒で伸ばす。
- ④ 180℃のオーブンで20分焼く。
- ⑤ ベーコンは1cmの棒状に切る。玉ねぎは繊維に逆らって半分に切り、繊維に沿って5mmにスライスする。小松菜は幅2cmに切る。
- ⑥ ⑤で切ったベーコンをバターで炒め、火が通ったら取り出す。
- ⑦ ⑥のフライパンで、⑤で切った玉ねぎと小松菜を炒める。
- ⑧ アパレイユを作る。卵と生クリームをホイッパーで混ぜた後、ナツメグと塩、ブラックペッパーを入れて漉す。
- ⑨ ④で焼きあがったタルトに⑧を流し込み、上にピザ用チーズをのせる。
- ⑩ ⑨を180℃のオーブンで18~25分焼く。

MEMO



★長谷園のいぶしぎんで作るベーコン★

- ① 豚バラ肉の塊を、塩3%と砂糖2%、黒コショウで5日間塩漬けする。
- ② 5日塩漬けしたものを水洗いし、ペーパーでしっかり水分をとる。
- ③ いぶしぎんにアルミホイルをセットし、チップ10gを円形状に敷く。
- ④ チップに水分が落ちないように、アルミホイルで受け皿を作り下段に敷く。
- ⑤ 蓋をし火をかける。蓋の隙間から煙が出てきたら、溝に水を入れ20分火にかける。20分たったら火を消し、25分おいておく。