

2024年

# 第4回 山形ガス料理教室

2024年5月22日開催

【講師】(元)シナモンオーナーシェフ 武田暁子先生



## みかんのヨーグルトババロア

材料 (4人分)

プレーンヨーグルト	300g	生クリーム	200ml	牛乳	200ml
砂糖	70g	レモン汁	大さじ1	粉ゼラチン	10g
みかんの缶詰	1缶				

作り方

- ① ゼラチンに水大さじ3を加え、ふやかしておく。
- ② 鍋に牛乳と砂糖40gを入れ、中火にかける。砂糖が溶けたら火を止める。
- ③ ②の鍋にゼラチンを加え、沸騰させないように溶かす。溶けたら鍋を冷ます。
- ④ 大きめのボールに生クリームと砂糖20gを入れ、緩めにホイップする。
- ⑤ ヨーグルトに砂糖10gとレモン汁を加えて混ぜる。
- ⑥ 冷ましておいた②の鍋に、④の生クリームと⑤のヨーグルトを加えて混ぜる。
- ⑦ 型を水で濡らしてからみかんを並べ、そこに⑥を静かに流し入れる。
- ⑧ ⑦を冷蔵庫で3時間ほど冷やして固める。



## 白身魚とリゾット

### 材料（4人分）

白身魚（目抜き）	4尾	アスパラガス	12本	オリーブオイル	大さじ8
ベビーリーフ	適量	塩	少々	コショウ	少々

### 【リゾット】

米（無洗米）	240g	ブイヨンスープ	1200ml	白ワイン	100ml
バター	60g	パルメザンチーズ	大さじ6	塩	少々
コショウ	少々	レモン汁	少々		

### 作り方

① 魚の皮目に塩を振り、水分と臭みをとる。10分ほどしたらペーパーで水分を拭き取る。拭き取ったら、身の方に塩とコショウを振る。

② フライパンにオリーブオイルを入れて火にかける。①の魚の皮目を下にし、フライパンに押し付けるように焼く。

③ アスパラガスを折り、生のまま②の魚を焼いているフライパンの隙間で焼く。魚は縁の焼き具合を見て判断し、身の面も焼いていく。

### 【リゾット】

① 油を引いていないフライパンに米を洗わずに入れ、焦げ目がつくまでじっくり火にかける。

② ①の米しっかりと浸かるぐらいにブイヨンスープを入れ、煮る。

③ ②のフライパンに白ワインとバターを入れて煮る。途中米を混ぜないようにする。

④ ③のフライパンにパルメザンチーズを入れ、ゆっくりと米を混ぜながら水分を飛ばす。焦げ目を付けたい場合は焼き付ける。

⑤ 塩・コショウで味を調え、最後にレモン汁を加える。

⑥ リゾット、白身魚、アスパラガス、ベビーリーフを盛り付ける。

