

# 2019年 第7回 山形ガス料理教室

## シナモンmamaランチ

【講師】 (元)シナモンオーナーシェフ 武田暁子先生  
 【調理時間】 120分 4人分



### くるみ入りミートローフ

|           |        |      |      |           |             |
|-----------|--------|------|------|-----------|-------------|
| 合挽き肉      | 500g   | 玉ねぎ  | 1/2個 | マッシュルーム   | 小1パック (80g) |
| エリンギ      | 3~4本   | くるみ  | 30g  | ベーコン      | 100g        |
| 卵         | 1個     | パン粉  | 大さじ3 | 牛乳        | 大さじ2        |
| フレンチマスタード | 大さじ2   | ナツメグ | 少々   | バター       | 大さじ1/2      |
| 【ソース用】    |        |      |      |           |             |
| 白ワイン      | 1/2カップ | バター  | 大さじ2 | フレンチマスタード | 大さじ1        |
| 塩         | 少々     | コショウ | 少々   |           |             |

- ① マッシュルームは、みじん切りにする。エリンギは、根元を落とし、縦半分に切る。
- ② くるみは、150℃のオーブンで10分程焼くか、オーブントースターで1~2分焼き、粗く刻む。  
★オーブントースターの場合は、焦げやすいので注意しながら焼く
- ③ パン粉は、牛乳に浸しておく。
- ④ フライパンにバター大さじ1/2を中火で熱し、エリンギを入れて焼く。キレイな焼き色がついたら、塩・コショウをふり、取り出す。
- ⑤ 同じフライパンにサラダ油大さじ1 (分量外) を中火で熱し、玉ねぎのみじん切り1/2個分を入れて炒める。しんなりしてきたら、マッシュルームを加え、塩・コショウをふって炒め合わせる。
- ⑥ 水分がとんで、かさが半分くらいになったら、バットなどに取り出して広げ、冷ます。
- ⑦ ボールにひき肉と塩小さじ1と1/3を入れ、粘りが出るまでよく混ぜる。
- ⑧ コショウ少々、あればナツメグ、卵、牛乳に浸したパン粉、炒めた玉ねぎやマッシュルームとマスタードとくるみを加え、しっかりと練り混ぜる。
- ⑨ 全体になじんだら、ラップをして冷蔵庫で1時間ほどやすませる。
- ⑩ オーブンを200℃に温める。型にサラダ油を薄く塗る。
- ⑪ ベーコンを少しずつ重ねながら型の下に入れ、種をその上に、被せるように底から出たベーコンをのせていく。
- ⑫ 表面に刷毛でサラダ油 (分量外) を薄く塗り、200℃のオーブンで35分焼く。  
アルミホイルを被せ、温かいところで10分程やすませる。
- ⑬ 肉の表面が縮み、底から淵まで肉の脂とソースが浮いてくるので、一度ペーパーで脂分だけ濾しておく。これを別の小さなフライパンに取る。
- ⑭ ⑬にソースの分量を入れて、しばらく煮詰める。
- ⑮ ソースをかけ、エリンギを添えれば完成！

★ ソースやケチャップを足したり、トマトホールを潰したものを加えてもよい。  
 または、わさびを入れて醤油で味付けしても美味しい

2019年  
第7回

## 山形ガス料理教室



## じゃがいもとブロッコリーのレモン風味ポテトサラダ

|       |           |        |      |       |      |
|-------|-----------|--------|------|-------|------|
| じゃがいも | 2個 (250g) | ブロッコリー | 150g | マヨネーズ | 大さじ1 |
| レモン汁  | 大さじ1      | オリーブ油  | 大さじ2 | 塩     | 少々   |
| コショウ  | 少々        |        |      |       |      |

- ① ジャがいもは、皮をむき、4等分に切って鍋に入れ、かぶるくらいの水を加えて火にかける。
- ② 煮立ったら、蓋をして柔らかくなるまで弱めの中火で約10分間茹でる。
- ③ 湯を切ってボウルに入れ、熱いうちになめらかになるまでマッシャーなどでつぶし、粗熱をとる。
- ④ ③に茹でたブロッコリーとマヨネーズ、レモン汁、オリーブ油を加えて塩・コショウで味を調える。

## モロヘイヤと梅干しの夏バテ防止スープ

|       |    |     |    |      |    |
|-------|----|-----|----|------|----|
| モロヘイヤ | 適量 | 梅干し | 適量 | 出汁醤油 | 適量 |
|-------|----|-----|----|------|----|

- ① モロヘイヤは、沸騰したお湯にサッとくぐらせて、氷で冷やしたボールに入れてあく抜きをする。★これをしておくと、水から上げて色も変色しません。
- ② 梅干しと刻んだモロヘイヤを入れて、お湯を注ぎ、出汁醤油で好みの味に調える。

冷たくなりたいなら、②に氷を一つ入れると良いでしょう。

100mlグラス 4個分

## レモンプリン

|       |      |       |      |     |     |
|-------|------|-------|------|-----|-----|
| レモン汁  | 60ml | 卵     | 2個   | 三温糖 | 80g |
| 無塩バター | 30g  | 粉ゼラチン | 小さじ1 |     |     |

**ホイップクリーム** ※早く泡立つため、⑥の氷を入れたボールに氷を足して冷やす。

|       |      |     |    |       |    |
|-------|------|-----|----|-------|----|
| 生クリーム | 40cc | 三温糖 | 少々 | レモンの皮 | 少々 |
|-------|------|-----|----|-------|----|

- ① レモン汁に水140mlを入れ、レモン水を作る。
- ② ボールに卵2個を入れ、三温糖を入れ泡だて器ですり混ぜる。レモン水を加えてさらに混ぜる。
- ③ 別のボールに濾し入れ、バターを加える。
- ④ 湯煎をして弱火で3～5分、ゴムベラで混ぜながらバターを溶かす。（火入れ）
- ⑤ 白っぽくなって少しとろみがついてきたら、火を止めてふやかしたゼラチンを加えて溶かす。

粉ゼラチンに大さじ1の水を入れて、ふやかす。

- ⑥ 氷を入れたボールに、とろみのついたプリン生地が入ったボールを入れて底を冷やして混ぜながら粗熱をとる。（底が固まるため、混ぜ続ける）

- ⑦ 粗熱をとった生地を容器に入れ、冷蔵庫で2時間以上冷やし固める。

- ⑧ レモンプリンの上にホイップクリームをのせ、レモンの皮を散らして完成！

