

2019年

第9回

## 山形ガス料理教室

2019年9月4日開催



講師：イタリア料理教室主宰 三橋弘子先生  
調理時間：120分 材料：4人前



## 冷製コーンスープ

トウモロコシ	2本	玉ねぎ	1/4個	バター	20g
塩	少々	白コショウ	少々	生クリーム	100cc
牛乳	350cc～400cc				

- ① トウモロコシの実を削ぎ取る。玉ねぎは、繊維を切るように薄切りにする。
- ② 鍋にバターを熱し、玉ねぎを弱火で焦がさない様に炒める。トウモロコシを加え、塩少々を入れて炒める。  
★ポイント★ 玉ねぎを炒める時は、弱火でじっくりと炒めて、玉ねぎの甘みを引き出すのがコツ！！
- ③ ②に牛乳300ccを加え、トウモロコシの芯も加えて、弱火で果肉が柔らかくなるまで煮詰める。
- ④ ③の粗熱を取り、ミキサーにかけてピューレにする。  
(ミキサーが回らない時は、残りの牛乳を加える。)
- ⑤ 濾し器を通し、生クリームを加え、塩・コショウで味を調える。食べる直前まで冷やしておく。  
器に盛り、トウモロコシの実を飾る。

## キノコたっぷりジャガイモのフォカッチャ



## 【生地】

強力粉	200g	ジャガイモ	1個(120g)
砂糖	大さじ1	塩	3g
ぬるま湯(32℃位)	100cc	ドライイースト	3g
		オリーブオイル	大さじ1

## 【トッピング】

しめじ・エリンギなど(薄切り)	100g	ニンニク(薄切り)	1/2片	玉ねぎ(薄切り)	1/2個
アンチョビペースト	小さじ1	オレガノ	適量	粗目の塩	適量
オリーブオイル	適量				

- ① 小さいボウルにAの材料を入れて混ぜ、10分置く。
- ② ジャガイモは丸ごと茹でるかレンジにかけて、串が通る位の柔らかさにする。皮を剥いてマッシュする。  
★ポイント★ ジャガイモは熱いうちに潰すと、滑らかなマッシュポテトになります。
- ③ 大きめのボウルに強力粉と②を合わせ、真ん中にくぼみを作り①とオリーブオイルを入れフォークで混ぜ合わせる。生地全体に水分が回ったら、手でまとめる。
- ④ ③をキッチン台の上に取り出し、手につく様であれば、少々打ち粉をして良く練る。手につかなくなり、粘りと弾力が出てくるまで10分程しっかりこねる。
- ⑤ 同じボウルの内側にオイルをうすく塗り、生地を丸めて入れ、ラップをかけ、オーブンの発酵機能を35度に設定し、40分にセットして発酵させる。(または、暖かいところで1時間程寝かせる)
- ⑥ 生地が2倍位に膨れたら手で押さえてガス抜きをする。人数分に切り分け、生地を丸くまとめバットの上に打ち粉をして並べ、ラップをして15分程休ませる。
- ⑦ 生地を手で1cm厚に薄く伸ばし、オープンシートをひいた天板に並べ、濡れ布巾をかけて再び10分程休ませる。
- ⑧ 生地に指でプツプツと穴をあけ、上にキノコ、玉ねぎ、ニンニク、アンチョビ、オレガノをトッピングする。塩を振り、オリーブオイルを回しかける。190度に予熱したオーブンで15～20分焼き、きれいな焼き色がついたら出来上がり。

2019年  
第9回

# 山形ガス料理教室

2019年9月4日開催



講師：イタリア料理教室主宰 三橋弘子先生  
調理時間：120分



## 鶏ムネ肉のキノコ挟み焼き

鶏ムネ肉	2枚	生ハム（小さい物）	4枚	パン粉	大さじ4
パルメザンチーズ	大さじ1強	ニンニク（みじん切り）	1片	レモンの皮（みじん切り）	1/2個分
白ワイン	30cc	塩・コショウ	適量	薄力粉	適量
オリーブオイル	30cc～40cc	レモン（くし型リ）	1/2個	パセリ（みじん切り）	大1/2個
マッシュルーム（みじん切り）	3個				

### 【付け合わせ】

サラダ用野菜	適量	バルサミコ酢	大さじ1	E Vオリーブオイル	大さじ2
塩・コショウ	適量				

- ① 鶏肉は厚みを半分にするように片側に包丁を入れ、開く。
- ② ビニール袋にパン粉を入れて細かく揉む。パルメザンチーズ、ニンニク、パセリ、マッシュルーム、レモンの皮、塩、コショウ、オリーブオイルを加え、よく混ぜ合わせておく。
- ③ 鶏肉の両面に塩、コショウをする。内側には、軽く粉を振っておく。
- ④ 内側に生ハムと②のパン粉の半量をのせて、半分におり、楊枝で離れないように止めておく。
- ⑤ フライパンにオリーブオイルを敷き、④の鶏肉を入れ、強火で表面両面に焼き色をつけ、ワインを振り入れる。  
★ポイント★ 鶏肉をフライパンで焼く時は、表面だけでOK！焼きすぎない様に気をつけましょう。  
焼きすぎると肉がパサつきます。
- ⑥ 耐熱皿に⑤の鶏肉を並べ、②のパン粉の残りを鶏肉の上に抑えるように乗せる。  
200℃のオーブンの上の段で10分焼き色をつける。レモンとサラダを添える。



## アーモンドミルクのブランマンジェ

### 【ブランマンジェ】

アーモンドミルク	250 g	生クリーム	100 g	グラニュー糖	40 g
板ゼラチン（粉ゼラチン）	5 g	アマレット酒（アーモンドエッセンス）	適量		

### 【桃のマリネ】

桃	1個	ブドウ	12粒	グラニュー糖	15 g
レモン汁	小さじ1	キルシュ	小さじ1		

### 【ブランマンジェ】

- ① 板ゼラチンは、冷水に浸してもどす。
- ② 鍋にアーモンドミルクとグラニュー糖を入れ火にかけて、50℃位に温めグラニュー糖を溶かす。
- ③ ②の鍋の火を消して①のゼラチンを水切りして加え溶かす。
- ④ 冷水で粗熱を取り、少しとろみがついてきたら生クリームを加える。アマレット酒も加え、型に流し、冷蔵庫で冷やし固める。  
★ポイント★ 温めたアーモンドミルクは、十分に冷やしとろみがついてから、生クリームを加える。  
分離することがある

### 【桃のマリネ】

- ① 桃は一口大に切り、レモン汁、グラニュー糖、キルシュを加え、ブドウも加え、冷蔵庫で30分程冷やす。ブランマンジェの上に飾る。