

2020年 第2回 山形ガス料理教室

2020年2月5日開催

バレンタインのあったかご馳走♪

講師：イタリア料理教室主宰 三橋弘子先生
調理時間：120分
4人前



★ ★ 野菜たっぷりミネストローネ ★ ★

ベーコン	1枚	ニンニク	1片	玉ねぎ	1/2個
セロリ	1/2本	ニンジン	1/3本	ジャガイモ	1/2個
小松菜	1/4束	キャベツ	1枚	トマトの水煮缶	200g
もちきび	20g	オリーブオイル	大さじ3	チリーパウダー	適量
セージ	適量	タイム	適量	ローリエ	1枚
塩・コショウ	適量	パルメザン粉チーズ	適量	固形スープの素	1個

- ① ベーコンは粗みじん切り、ニンニクはみじん切り、他の野菜は1cmの角切りにする。
- ② 鍋にオリーブオイルを入れ、ニンニクと玉ねぎを炒める。香りが出てしんなりしてきたら、ベーコン、セロリ、ニンジン、ジャガイモを入れ、塩をひとつまみ加えて、しっかりと炒める。
- ③ ②に他の野菜も加えて炒め、トマトの水煮を崩して加える。セージ、タイム、チリーパウダー、ローリエ、コショウ、水、固形スープの素を加え、沸騰してきたらもちきびを加えて蓋をし、弱火で野菜が柔らかくなるまで15分程煮込む。
- ④ 塩、コショウで味を調え、お好みでパルメザンチーズを振る。

★ ★ アンチョビ風味のイタリアンサラダ ★ ★

サニーレタス	1/3個	紫タマネギ	1/4個	パプリカ	1/4個
きゅうり	1/2本	ミニトマト	4個	黒オリーブ	6粒
パルメザンチーズ（スライスまたは粉）	適量	クルトン	適量		
【ドレッシング】					
アンチョビペースト	大さじ1	ニンニク（おろし）	少量	オリーブオイル	大さじ4
レモン汁	大さじ1	白ワインビネガー（またはリンゴ酢）	大さじ1		
塩・コショウ	適量				

- ① サニーレタスは、一口大にちぎる。紫タマネギは薄くスライスし、パプリカ、きゅうりは細切りにする。ミニトマトは、1/2に切り、黒オリーブは輪切りにする。
- ② ドレッシングの材料を小さめのボウルに入れ、よく混ぜ合わせる。
- ③ 器に野菜を盛り付け、②のドレッシングを回しかけ、パルメザンチーズとクルトンをのせる。



MEMO



★ 根菜と鶏肉のグラタン ★

玉ねぎ	1/2個	レンコン	1/2個	さつま芋	1/2本
ブロッコリー	1/4株	ニンジン	1/3本	鶏もも肉	150g
ショートパスタ	50g	ピザ用チーズ	80g	バター	10g
ローリエ	1枚	固形スープの素（150ccの湯で溶く）	1/2個	白ワイン	50cc
オリーブオイル	大さじ1	塩	適量	コショウ	適量

【ベシャメルソース】

薄力粉	30g	バター	30g	牛乳	400cc
塩	適量				

- 鶏もも肉は、余分な脂を取り除き、食べやすい大きさに切る。玉ねぎは8等分のくし切りにする。レンコン、さつま芋、ニンジンは一口大の乱切りにする。ブロッコリーは食べやすい大きさに切り分ける。
- フライパンにオリーブオイルを入れ、玉ねぎ、ニンジン、レンコン、さつま芋を入れて炒める。ワインを回し入れ、アルコール分を飛ばす。スープを加えローリエを入れて、蓋をして蒸し煮する。
- パスタは塩1%を入れたたっぷりの熱湯で茹でて、水を切りオリーブオイル(分量外)をまぶしておく。
- ②で蒸し煮した野菜が柔らかくなったら鶏肉、ブロッコリー、パスタを入れて水分を飛ばす。火を止めて蓋をし、3分程置いて、塩・コショウで味を調える。
- 器に④の具材を盛り付けて、ベシャメルソースをかけ、ピザ用チーズを振り、バターを所々に置く。
- 190℃に温めたオーブンの上段で15分程焼く。好みの焼き加減になったら出来上がり。

【ベシャメルソース】

- 鍋にバターを入れ、弱火にかけ溶かす。薄力粉を加え、木べらで炒めて粉っぽさがなくなるまで粉に火を通す。
- 火からおろし、牛乳を一気に加え、手早くかき混ぜる。
- 再び火にかけ、常にかき混ぜながら滑らかなクリーム状になり、もったりしてきたら塩で味を調える。

★ 18cmのケーキ型 ★ クルミとチョコレートのケーキ ★



くるみ	100 g	クーベルチュールチョコレート（カカオ分56%以上）		100 g	
グラニュー糖	70 g	卵黄	3個	卵白	3個
オレンジピール	20 g	クランベリー	20 g	バター（またはオリーブオイル50cc）	50 g
塩	少々	オレンジリキュール（コアントロー）		小さじ2	

【飾り用】

粉砂糖	適量
-----	----

ホイップクリーム

生クリーム	80cc	グラニュー糖	小さじ1	ミントの葉	適量
-------	------	--------	------	-------	----

- クルミとチョコレート、オレンジピール、クランベリーを各々細かく刻む。
- メレンゲを作る。（卵白は塩ひとつまみを入れて泡立て、グラニュー糖の半分を3回に分けて加え、角が立つまで良く泡立てる。）
- 卵黄に残りのグラニュー糖を加え、白っぽくなるまでよく混ぜる。
- ③にチョコレート、クルミ、オレンジピール、クランベリー、溶かしバター、リキュールを加える。
- ②のメレンゲを④に2回に分けて加え、泡を消さないように合わせる。
- オーブンシートを敷いたケーキ型に流し入れ、振動を与えて気泡を抜き、180℃に温めたオーブンで30分焼く。粗熱が取れたら粉糖を振る。
- 飾り用の生クリームにグラニュー糖を加え、8分立てにして、切り分けたケーキに添える。