



2月19日 3年生



3年生からのおもてなし料理（春巻き 白菜ときのこのクリームスープ）

【春巻き】

＜材料・2人分＞

- ◎春巻きの皮 4枚 ◎豚もも薄切り肉 50g ◎塩コショウ 少々 ◎片栗粉 大さじ1/2
 ◎水煮タケノコ 小さじ1/2個 ◎ニンジン 1/8本 ◎干しシイタケ 1~2枚 ◎にら 1/4束
 ◎ショウガ 1/2かけ ◎春雨 25~30g ◎サラダ油 大さじ1 ◎ごま油 大さじ1/2
 [A] ◎オカラソース 小さじ1/2 ◎紹興酒 大さじ1/2 ◎醤油 大さじ1/2 ◎砂糖 大さじ1/2
 ◎塩コショウ 少々 ◎鶏がらスープ 小さじ1
 [B] ◎片栗粉 大さじ1 ◎水 大さじ2
 [C] ◎小麦粉 大さじ1・1/2 ◎水 適量

＜作り方＞

- ① 豚肉は細切りにし、塩コショウをして片栗粉をまぶしつける。ニンジンは皮をむき細切りにする。干しシイタケはぬるま湯で戻し、軸を切り落として細切り、にらは2cmの長さに切る。ショウガはせん切りにする。
- ② 中華鍋にサラダ油、ショウガを強火で熱し、香りが立ってくれば豚肉を加え、色が変わるまで炒める。
- ③ 野菜と春雨を加えてよく炒め合わせ、合わせた[A]を加え、煮立てば味を見てゴマ油で香りをつけ、混ぜ合わせた[B]を回し入れてトロミをつける。バットに広げて粗熱をとり、冷蔵庫に入れて少し冷ましておく。
- ④ 春巻きの皮に具をのせる。手前を巻き込み、左右を折り、手前からクルクル巻き、巻き終わりは[C]で止める。160℃の揚げ油で色よく揚げる。

【白菜ときのこのクリームスープ】

＜材料・4人分＞

- ◎白菜1/8個 ◎シメジ 1/2袋 ◎マッシュルーム 2個 ◎エリンギ 1/2本 ◎ベーコン2枚
 ◎コーン 適量 ◎チキンコンソメ 小さじ2 ◎塩 少々 ◎水溶き片栗粉 少々 ◎牛乳 300cc
 ◎生クリーム 100cc ◎水 300cc

＜作り方＞

- ① 白菜は太めの千切り、ベーコンは1cm幅、エリンギは縦半分に切り斜め切り、マッシュルームは薄切りにする。シメジはいしづきをとって適当な大きさにほぐす。
- ② ベーコン、野菜をサラダ油でしんなりするまで炒める。水を加え、チキンコンソメを入れる。
- ③ 沸騰したら水溶き片栗粉でゆるくとろみをつける。
- ④ 牛乳と生クリームを入れ、弱火でふつふつしてきたら塩で味を調え出来上がり。（煮立たせすぎると牛乳が分離するので注意）



2月19日 3年生



3年生からのおもてなし料理（コールスローサラダ いちごのタルト）

【コールスローサラダ】

<材料・4人分>

◎キャベツ 1/4個 ◎人参 1/4本 ◎きゅうり 1本 ◎塩（塩もみ用） 小さじ1/4
◎砂糖 大さじ1/4 ◎お酢 大さじ3/4 ◎マヨネーズ 大さじ2 ◎塩コショウ 少々

<作り方>

- ① 人参、きゅうり、キャベツを千切りにする。
- ② 野菜をボールに入れ塩もみ用の塩を入れ軽く全体を混ぜて15分くらい放置する。
- ③ よく揉んでから出た水分をしっかりしぼる。砂糖、酢を加えその都度よく混ぜる。
- ④ 最後にマヨネーズを絡めて味をみて塩コショウし、盛りつける。

【いちごのタルト】

<材料・6人分>

◎いちご 17~18個 ☆生クリーム 200CC ☆グラニュー糖 大さじ2
《タルト台》◎ビスケット 120グラム ◎バター 50グラム ◎牛乳 大さじ2
《カスタードクリーム》◎卵黄 1コ ◎牛乳 70CC ◎コーンスターチ 小さじ1・5
◎グラニュー糖 30グラム
《ナパーシュ》◎水 80CC ◎粉ゼラチン 5グラム ◎グラニュー糖 小さじ2 ◎ミントの葉

<作り方>

- ① いちごは洗ってヘタを取り、縦に半分にカットしておく。
【艶出しのナパーシュ】①ゼラチンに水を50度くらいに温めてから加え、よく混ぜて溶かしておく。

【タルト台】①ビスケットをジップロック等の袋に入れ、綿棒かすりこ木で叩いて細かくします。
②ボウルに移し、レンジで溶かしたバターと牛乳を加えてしっとりするまでよく混ぜる。
③タルト型に敷き詰める。底と側面にぎゅうぎゅう押し付けるようにする。
④冷蔵庫に入れておく。

【カスタードクリーム】①卵黄、グラニュー糖、コーンスターチを合わせてよく混ぜる。
②温めた牛乳(50度くらい)を少しずつ加えながら混ぜ合わせる。
③小鍋に入れて弱火にかけ、ヘラで混ぜながらとろみがつくまで練っていく。
④とろっとしたら火から下ろして、鍋底を氷水につけて冷やす。

【生クリーム】①別のボウルに☆の生クリームとグラニュー糖を加えて、角が立つまで泡立てる。

【盛りつけ】①タルト生地を冷蔵庫からだし、カスタードクリームを底にひく。
②生クリームを絞り袋に入れて、全体に円を描くように絞り出したらいちごを飾る。
③最後にナパーシュを刷毛でまんべんなく塗る。ゼリーになってしまっていたらレンジで溶かす。