

第1回 とっておいき料理教室

講師 竹内典子先生

H28年7月7日(木)

1.油淋鶏 2.じゃが芋のグラタン 3.豆腐サラダ 4.紅茶のムース

〈1〉 油淋鶏

【 7～8人分 】

タレ	鶏胸肉(大)	2枚	S・P、酒で下味を付け 片栗粉をまぶし フライパンに少し大めの油を入れ 皮目を下にしてフタをして 中火弱で焼き(9割) ほぼ火が通ったら裏返し フタをはずして1～2分焼く
	S・P・酒 片栗粉		
	砂糖	大s 3～4	
	濃口醤油	大s 5	
	酢	大s 2～3	
	レモン汁	1ヶ分	
	水	大s 3	
	赤唐辛子みじん切り	2～3本	
	長葱みじん切り	15cm分	
	ニンニクみじん切り	1片	
	生姜みじん切り	15g	
	ごま油	大s 1	
付け合わせ	サニーレタス 人参 フリルレタス		
	ブロッコリー ミニトマト		
	白髪葱		
	チャービル バジル		

〈2〉 じゃが芋のグラタン

【 6～7人分 】

	じゃが芋(男爵)	大2個(約500g位) →	皮付きのまま洗い
	玉葱	1個	よく拭いて新聞紙に包み
	しめじ	2/3パック	レンジにかける(8～9分)
	バター	35g	
	薄力粉	大s 3	
	牛乳	350ml	
	S・P		
	ナツメグ・ハーブソルトetc		

パルミジャーノすり卸し 20g～ → 全体にふり焼く
 ※パセリみじん切り 少々 → 焼き上がって
 仕上げに散らす

※220℃のオーブンで約7～8分



1. じゃが芋は少し固め(型がくずれない程度)にレンジにかけ皮をむき半月、又はいちょう切りにする(4～5ミリ厚さ)
2. 深鍋(厚手)にバターを入れ玉葱のスライスを甘味が出るまで焦がさないよう炒めしめじを加え軽く炒めてS・Pし、薄力粉をふり入れ2分位炒め牛乳を少しずつ加えて伸ばし、じゃが芋を加え混ぜS・Pナツメグを加えて味を整え耐熱容器に移しパルメジャーノをふり220℃のオーブンで15分焼き付ける

〈3〉 豆腐サラダ

【 6～7人分 】

寄せ豆腐	1 丁
サニーレタス	4 枚
水菜	適宜
紫玉葱	適宜
千切り人参	適宜
白髪葱	適宜
トマト	1 個
煉りごま	2 5 g
砂糖	大s 1 と 1/2
酢	大s 2
レモン絞り汁	大s 1 と 1/2
濃口醤油	大s 2 と 1/2
生姜すり卸し	1 片分
水	適宜



〈4〉 紅茶のムース

【 6～7人分 】

ミルクティ	〔 牛乳	3 8 0 g	〕	正味300gつくる
	アールグレイの葉	1 3 g		
	砂糖	6 0 g		
トッピング	〔 粉ゼラチン	5 g	〕	ホイップ
	水	大s 2		
	生クリーム(動物性)	7 5 g		
	生クリーム(植物性)	5 0 C C		
	砂糖	小s 2/3		
	アーモンドスライス チェリー ミントetc			



1. 牛乳を少し温め紅茶の葉を加え沸騰したら火を止め4～5分蒸らし、しっかり味が出たら漉して300ccのミルクティをつくる
2. 鍋にミルクティ、砂糖を合わせ火にかけ
軽く温めゼラチンを加え煮溶けたら氷水に当て荒熱をとる
3. 生クリームを5～6分立てにし②を加え混ぜ
再び氷水に当て少しとろみが付いたら器に分け冷やし固める

