料楽会　204 回

A教室　2019-12-17（火）
B教室　2019-12-19（木）

パエリア

スペイン、バレンシア地方の米料理。パエリアはフライパンという意味と「彼女の為にと」とも言われてます。炊き込み式や鍋ごとオーブンに入れて仕上げるやり方、色々あります。パエリア鍋がありますが、フライパンで大丈夫です。本来はサフラン（ハーブ）を使いますが、ウコンやカレー粉で代用してもよい。材料はここで使ったものの他、ほたて貝、豚こま切れ、ソーセージ、インゲン等好みの物を使います。魚介類、肉、野菜の中から一品ずつ入れるとよい。

◆　材　料　（４人分）

＊米…３６０ｇ（２合）　洗わずそのまま使ってもよいが、一度洗ってザルにあげて水切りをしてから使う方が程よく浸水され、炊き上がりふっくら仕上がる
＊玉葱…１/２個、　にんにく…一片　共に粗みじん切り
＊トマト（S）完熟…１個　ヘタを取って四ツ割りにする
＊パプリカ（赤）…１/２個、１ｃｍ角切り、　鶏肉…胸肉１/２枚
＊マッシュルーム…４個　四ツ割りにする 。小の場合は半分にする
＊殻付きあさり…２００ｇ　砂抜きしたもの
＊いか…１杯　内臓と皮を取り１ｃｍの輪切り、＊えび…８尾
Ａ（カレー粉…小１/４、白ワイン…５０ｃｃ（１/４カップ）→魚介の下味用
＊カレー粉…小１、　顆粒スープの素（洋風）…小２、レモン適量
＊片栗粉、塩、オリーブ油、黒粗挽き胡椒…適量

◆　作り方

① **魚介と鶏肉の下ごしらえ**　鶏肉は脂身を除き両面塩、こしょうをして両面をフライパンで焼き、取り出して冷めたら２ｃｍ角に切る。
えびは片栗粉を適量まぶして殻ごと洗い、水気を取って背ワタを竹串で除く。えびの足の間にハサミで尾まで切り目を入れ、塩小１/４をまぶす。

② **魚介を酒（ワイン）蒸し煮する**　フライパンにオリーブ油大１を中火で熱し、あさり、えびＡのカレー粉小１/４を加えて炒める。えびが色づいたらＡのワイン５０ｃｃを加えて蓋をする。あさりの口が開いたらイカを加えて炒め、いかが白くなったら火を止める。ボウルの上にザルをのせ、魚介と蒸し汁を分ける。蒸し汁に水を適量加えて２カップにする。このスープの中に顆粒スープの素小２とカレー粉小１を加え黄色のスープを作っておく。

③ **野菜と米を炒め、鶏肉を入れて炊く**　フライパンにオリーブ油大２を入れ中火にかけ玉葱、にんにくを炒める。玉葱が透き通ってきたら米を加え３～４分間炒め黄色のスープを加え混ぜる。トマト、パプリカ、マッシュルーム、鶏肉を米の上に散らし、蓋をして強火にし、沸騰したら弱火で１３分、強火で１～２分炊き、火を止め、手早く魚介を並べて蓋を戻して１０分蒸らす。トマトの皮を除き、さっくり混ぜ、取り分けてレモンを添える。

料楽会　204 回

Ａ教室　2019-12-17（火）
Ｂ教室　2019-12-19（木）

りんご入りチーズケーキ

◆　材　料（４～５人分）

＊クリームチーズ…２００ｇ（室温で軟らかくしておく）
＊りんご…１/２個（あれば紅玉がよい）
Ａ
＊卵…１個
＊りんごジャム…大３（グラニュー糖　大３でもよい）
＊コワントロー（リキュール）…大１/２
（またはバニラエッセンス少々でもよい）
＊好みのクッキー…適量（型の底に敷き土台とする）
グラニュー糖…大１～２、　サラダ油・・・少々

◆　作り方

① 型の内側にサラダ油少々を塗りつける。
底にクッキーを敷き詰め、りんごは薄めのくし型に切る。
② 軟らかくした（パンに塗る位の軟らかさ）クリームチーズをボウルに入れ泡立器でよく混ぜＡを加えてさらになめらかになる迄練り混ぜる。
③ クッキーを敷き詰めた型に生地を流し込む。
④ ２００℃に温めたオーブンに入れて１５分焼き、取り出し人肌位迄冷めたら冷蔵庫で冷やします。

◎りんごは紅玉は皮付きのまま、それ以外は皮をむいてレモン汁少々をからませて使うとよい。

料楽会　204 回

Ａ教室　2019-12-17（火）
Ｂ教室　2019-12-19（木）

ナッツ入り田作り

◆　材　料　（作りやすい分量）

＊ごまめ（田作り）…３０ｇ
＊カシューナッツ…２０ｇ（素焼き　市販）
＊くるみ…２０ｇ（素焼き　市販）
＊サラダ油…適量、バター…１０ｇ

Ａ
砂糖…５０ｇ
水　…大１

◆　作り方

①　フライパンにごまめを入れてごく弱火で、絶えず揺すりながら香りが出て薄く色付いたらザルに取ってふるい焦げた所を落とす。紙の上に広げて粗熱を取る。

②　ナッツは大きいくるみは３～４つに、カシューナッツは半分に切る。

③　フライパンをよく拭き、Ａを入れて軽く混ぜ中火にかけ、触らずに薄い褐色になる迄おく（４～５分）。
薄いキャラメル色になったらバター１０ｇを加える。
溶け始めたら火を止め、ごまめを加え混ぜさらにナッツも加え混ぜ、バットに薄く油を塗った（くっつかない為）ところに広げて冷ます。

料楽会　204 回

Ａ教室　2019-12-17（火）
Ｂ教室　2019-12-19（木）

大根と生ハムのなます

◆　材料　（４人分）

＊大根…２００ｇ
＊パプリカ（黄）…１／２個
＊生ハム…７０ｇ～５０ｇ
＊柚子の皮…細切り（好みで）

Ａ　（甘酢）
＊だし…８０mℓ
＊酢…１／４カップ（５０ｃｃ）
＊砂糖…大３（上白糖）
＊しょうゆ…小１／２
＊塩…少々

小鍋に合せ一煮立ちさせて冷やしておく

◆　作り方

①　大根はマッチ棒大の細切りに切る。
パプリカは長さを半分にして縦に薄切りにする。
それぞれに塩小１／４ずつまぶし１５分位おく。

②　野菜の水気をかたく絞る。冷めた合せ酢Ａに入れて混ぜ、味がなじむ迄おく。→この状態で冷蔵庫で４～５日持ちます。

③　生ハムは食べやすい大きさに切り、食べる直前に合せて器に盛り好みでオリーブ油、黒粗挽きこしょうをかけます。

◎柚子の皮を使う場合は、柚子の皮をむき、
皮の内側の白い部分をそぎ取ってから細切りにします。
（白い部分はにがみとしぶみがあります）

◎生ハムは代わりにスモークサーモンやたこ、
刺身用の鯛やぶり等も使います。

長/小-19