

第1回畜産物調理体験教室

平成22年12月9日(木)富山県民会館料理室にて、第1回畜産物調理体験教室を開催しました。

【参加人数】 40名 (一般消費者)

【講師】 料理研究家 相山 敦子 氏

【内容】

◇ 畜産物についての講義

◇ 調理体験 テーマ「年末年始にピッタリ！！畜産物を使用したおもてなし料理」

【体験風景】

調理前に本日のテーマ等説明していただきました。

先生から直接指導をみなさん真剣に聞いています。



男性も手際よく調理しておられました。

完成！！いただきま〜す。



出来上がったので記念写真。



みなさんがんばって作りました。



おいしそうですね！！



待ちきれなくて食べている方も。



みなさん出来上がりに満足のご様子。



全員で協力して作りました。





楽しく作って、おいしくいただきました。

時間がかかった分、おいしさも増したようです。

【 レシピ紹介 】

	メイン畜産物	メニュー
1	牛ヒレ肉	カルパッチョ
2	豚ロース薄切り肉	肉と野菜のおろし和え 薬膳スープ
3	鶏モモ肉	ウーロン茶の鶏おこわ
4	牛乳・生クリーム	パンナコッタ

1 牛ヒレ肉のカルパッチョ

<材料 4人分>

牛ヒレブロック肉	400 g
オリーブ油	大1
薬味	
ピーマン赤・黄	各 1/2
玉葱	1/4 個
細葱	2本
ドレッシング	
柚子胡椒、マスタード	各小1
マヨネーズ、酢	各大1
レモン	1/2 個



<作り方>

1. 牛ヒレ肉は繊維に添って5mm位の厚さにそぎ切りにする。
2. ラップにオリーブ油を薄く塗り、牛肉を1枚ずつ重ならないように並べて包み、肉が破れないよう軽く均等に叩く。十分に薄くなったら、ラップをはずす。
3. ピーマンは焼き、皮をむく。ピーマン・玉葱は薄くスライスし、水につけておく。
4. マヨネーズに柚子胡椒、マスタード、酢を入れ混ぜ合わせる。
5. 器に盛った肉に薬味をちらし、ドレッシング、楕形に切ったレモンを添えて仕上げる。

2 『豚肉のおろし和え』と『薬膳スープ』

<材料 4人分>

★豚肉おろし和え	
豚ロース薄切り肉	400 g
しょうが	1片
葱	10cm
水	5カップ
しめじ	1パック
酒	大1
きゅうり 1本	塩 少々
おろしのあえ衣	
大根	300 g
酢	大3
砂糖	大1
塩	少々
レモン	1/2 個



1. 鍋に水、薄切りしょうが、葱を入れ煮立ててから、豚肉を茹でる。茹で汁は、スープに使うので捨てない。
2. しめじは石づきを取り、小房に分けてフライパンで煎り、酒を振る。
3. きゅうりは塩ずりし、縦半分にした後、斜め薄切りにする。塩を振り、しんなりしたら軽く絞る。
4. 大根をおろし、軽く汁気をきり、酢、砂糖、塩を加え混ぜる。
5. 豚肉、しめじ、きゅうりをおろしで和え、盛り付ける。
6. レモンを薄く小口切りにして散らす。

★薬膳スープ

茹で汁	5カップ
塩、胡椒	少々
白ワイン	大1
豆腐	1/2丁
ハム	2枚
きくらげ	2g
クコの実	大1



★薬膳スープ

1. きくらげは水につけて戻しておく。
2. 茹で汁をこし、塩、胡椒、ワインを加える。
3. 豆腐、ハムは2cm各のさいの目切りにする。
4. スープに、豆腐、ハム、きくらげ、クコの実を加え、味を調える。

3 烏龍茶の鶏おこわ

<材料 4人分>

もち米・うるち米	各1カップ
烏龍茶	1.8カップ
塩	小1/2
砂糖	小1
酒・醤油	各大1
鶏モモ肉	100g
酒	大1
塩・胡椒	少々
干しいたけ	2枚
しょうが	1/2片
ミックスベジタブル	1/2カップ
ごま油	大1



<作り方>

1. 米、もち米を一緒にして手早く洗う。しっかり水切りし、炊飯器に入れ、分量の烏龍茶を加えて 30 分程度浸けておく。塩、砂糖、酒、醤油を加え軽く混ぜ米を平らにして炊き上げる。
2. 鶏モモ肉は、2cm 各に切り、酒、塩、胡椒を振る。
3. 干しいたけは、水に浸けて戻し、1 cm 各に切る。
4. しょうがは、皮をむき千切りにする。
5. フライパンにごま油を熱し、鶏肉、しいたけ、しょうが、ミックスベジタブルを炒める。
6. 炊き上がったご飯に、炒めた具材を混ぜる。

4 パンナコッタ

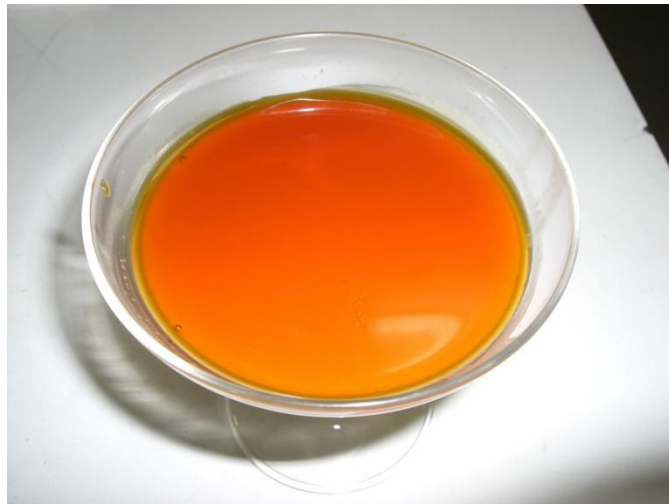
<材料 4人分>

パンナコッタ

粉ゼラチン	10 g
水	大 4
牛乳	2 カップ
生クリーム	1 カップ
砂糖	大 4
ブレンダー	大 1

カラメルソース

砂糖	大 5
水	大 2
熱湯	大 3



<作り方>

1. 粉ゼラチンを分量の水に入れてさっと混ぜ、10 分位おいてしとらせる。
2. 鍋に牛乳、生クリーム、砂糖を入れて、弱火にかけ木べらで混ぜて溶かす。
3. 火からおろし、しとらせたゼラチンを入れて混ぜ、ブレンダーを加える。
4. 粗熱を取り、器に流し入れ、冷蔵庫で冷やし固める。
5. 鍋に砂糖と水を入れ強火にし、少し色づいてきたら弱火にする。きつね色になったらなべ底をさっと冷水につけ、熱湯を加えてよく混ぜる。
6. パンナコッタにカラメルソースをかけて出来上がり。