



料理研究家・村上祥子 & アクアクララ株式会社

2019年度 料理教室

「心も体も健康に」

トマトのフリット

きのこパイ

甘酒ゼリー&メロンソース

とき： 2019年9月8日（日）10：30～13：00

ところ： （株）ムラカミアソシエーツ 福岡スタジオ

〒810-0027 福岡市中央区御所ヶ谷 2-35

TEL 092-526-8096 FAX 092-526-8095

村上 祥子

E-mail: sachikocooking@murakami-s.jp

〒810-0027 福岡市中央区御所ヶ谷 2-35

TEL 092-526-8096 FAX 092-526-8095



トマトの甘味と酸味が
アクアクララのお水で作った衣で引き立ちます

1. <トマトのフリット>

[材料] 4個分

トマト（真っ赤で固いもの）…………… 中1個

<衣>

| | |
|-------------------|--------|
| 天ぷら粉（市販品）…………… | 80g |
| アクアクララのお水（温）…………… | 80ml |
| アクアクララのお水（冷）…………… | 50ml |
| ドライイースト…………… | 小さじ1/2 |
| EXV.オリーブ油…………… | 小さじ1 |
| 砂糖…………… | 小さじ1 |
| 強力粉…………… | 適量 |
| 揚げ油…………… | 適量 |
| 塩…………… | 少々 |
| イタリアンパセリ…………… | 少々 |

[作り方]

1) <衣>

ボウルにアクアクララのお水（温）と（冷）を合わせ、天ぷら粉、ドライイースト、オリーブ油、砂糖を加え、よく混ぜ合わせる。ボウルにラップをかけて温かい場所に10分ほどおいて発酵させる。

2) トマトはへたを取り、4個の輪切りにする。種を除き、キッチンペーパーにのせて水気を切り、強力粉をまぶす。

3) {2}を{1}につけて、170℃の油で揚げる。

4) 器に盛り、塩を振り、イタリアンパセリを飾る。

アクアクララのお水でこのうま味を十分に引き出したシチューに
アクアクララのお水で作ったパン生地をかぶせます。
きのこのようにふくらんで焼き上がります。

2. <きのこパイ>

[材料] 4個分

<生地>

| | |
|--------------|------|
| 強力粉 | 100g |
| アクアクララのお水(温) | 70ml |
| サラダ油 | 小さじ2 |
| 塩 | 少々 |
| 砂糖 | 小さじ2 |
| ドライイースト | 小さじ1 |

{A}

| | |
|--------------|----------------------|
| アクアクララのお水(温) | 400ml |
| 塩、こしょう | 各少々 |
| しめじ | 200g (石突きを取ってほぐす) |
| 生しいたけ | 4個 (石突きを取って十字に4等分する) |
| パセリ(みじん切り) | 少々 |
| バター | 大さじ3 |
| 強力粉 | 大さじ2 |
| 溶き卵 | 少々 |

[作り方]

- 1) ボウルにアクアクララのお水(温)とサラダ油を入れ、塩と砂糖、ドライイーストを加え、箸でサッと混ぜる。強力粉の1/2量を加え、箸で混ぜて滑らかにする。残りの強力粉を加え、粉っぽさがなくなるまで混ぜる。電子レンジ弱(150~200W)、または解凍キーで30秒加熱。取り出してふたを置き、倍にふくれるまでおく。
- 2) まな板に打ち粉をして{1}を取り出し、ゴムべらで軽く押してガス抜きをする。周りの生地を中央に折り返し、合わせ目を指で留めて裏返し、2個に分けて丸める。
- 3) 鍋に{A}を入れて火にかけて、煮立ってきたら、強力粉とバターを練って加え、混ぜながら煮て、とろみがついたら火を止める。
- 4) カップに{3}を入れ、カップの縁に溶き卵をぬり、{1}を直径12cmにのばしてかぶせ、上にも溶き卵をぬる。

180℃のオーブンで20分、かぶせた生地がぷっとふくらむまで焼く。

3. <甘酒ゼリー & メロンソース>

[材料] 60 ml容量のカップ4個分

| | |
|---------------|-----------|
| 甘酒 | 200 ml |
| アクアクララのお水 (冷) | 100 ml |
| 粉ゼラチン | 1袋 (5g) |
| アクアクララのお水 (冷) | 大さじ2 |
| 砂糖 | 大さじ3 |
| <メロンソース> | |
| メロン | 150g (正味) |
| 砂糖 | 大さじ1 |
| レモン汁 | 小さじ1 |
| バニラエッセンス | 少々 |
| ミントの葉 | 少々 |

[作り方]

- 1) <メロンソース>
メロンは果肉のみ用意し、種を除いて粗みじん切りにし、砂糖とレモン汁、バニラエッセンスを加えて冷やしておく。
- 2) 耐熱ボウル (小) にアクアクララのお水 (冷) を入れ、ゼラチンを振り入れて2分おく。ラップはしないで電子レンジ 600Wで 20 秒加熱して溶かす。
- 3) 別のボウルに甘酒とアクアクララのお水 (冷) を入れて混ぜ、{2}と砂糖を加えて混ぜ、とろみがつくまで冷やし、カップに流して冷蔵庫で冷やし固める。
- 4) {3}をカップより取り出して器にのせ、周りに{1}を流し、ミントの葉を飾る。