



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、かぶせた生地がふ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。