

村上祥子の料理教室 in 福岡

2015年11月10日(火)～11月14日(土) 10:00～13:00

次回の2015年12月クラスは、

8日	9日	10日	11日	12日
第2火	第2水	第2木	第2金	第2土
	特別レッスン			特別レッスン



〒810-0027 福岡市中央区御所ヶ谷 2-35
TEL 092-526-8096 FAX 092-526-8095
E-mail: sachikocooking@murakami-s.jp
<http://www.murakami-s.jp>



11月(霜月)

クリスマスのご馳走

飲みもの

プティブルジョワソーヴィニヨンブラン
Petit Bourgeois Sauvignon Blanc【Henri Bourgeois】(辛口白ワイン)
Rose of Pinot Noir 【Sokol Blosser】(辛口ロゼワイン)
「一番搾り」「キリンフリー」キリンビール、「キリンアルカリイオンの水」キリンビバレッジ

1. サーモンときのこのテリヤキ
2. にらレバ
3. ホワイトセロリのマリネ
4. シーフードパエリア
5. 宮崎豚のレモンスペアリブ
6. 京風はりはり漬け
7. 細昆布と大根・きゅうりのマリネ
8. ドライフルーツのタルト with バニラアイスクリーム

スペシャル教室 【村上祥子の認知症予防実習教室③・和食と乳製品】

とき:2015年11月19日(木) ①10:00～12:00 ②14:00～16:00

雑誌連載決定 【KADOKAWA『毎日が発見』12月号(11/28売)】「村上祥子の食べカ」

1. <サーモンときのこのテリーヌ>

[材料] 6×6×12 cmのローフ型1個分

さけ缶（水煮）＊	1 缶（180 g）
バター	大さじ 3（4つに切る）
強力粉	大さじ 2
牛乳	1/2カップ
塩、こしょう	各少々
{A}	
セロリの葉（みじん切り）	20 g
パン粉	1/2カップ
パセリ（みじん切り）	大さじ 1
生しいたけ	6 個（石突きを除き、4 等分する）
トマトソース**	大さじ 4

*マルハニチロ(株)
「あけぼの さけ」
東京都江東区豊洲 3-2-20
フリーダイヤル 0120-040826
<http://www.maruha-nichiro.co.jp>

**カゴメ(株)
「カゴメ 基本のトマトソース」
東京都中央区日本橋浜町 3-21-1
フリーダイヤル 0120-401-831
<http://www.kagome.co.jp>

[作り方]

- 1) 耐熱ボウルに強力粉を入れ、バターをのせ、ラップをして電子レンジ600Wで1分加熱する。取り出して、牛乳を加えて溶きのばし、塩、こしょうをする。電子レンジ600Wで2分加熱する。
- 2) フードプロセッサに缶汁を切ったさけ、{1}、{A}を入れ、なめらかになるまで回す。取り出して、生しいたけを混ぜる。
- 3) ローフ型にクッキングシートを敷き、{2}を流し、表面を平らにして180℃のオーブンで40分焼く。
- 4) 取り出して一晩冷まし、切り分けて器に盛り、トマトソースをかける。

2. <にらレバ>

[材料] 4人分

鶏レバー	200g	(正味)
強力粉	大さじ1	
サラダ油	大さじ2	
もやし	300g	
にら	100g	(4cm長さに切る)
サラダ油	大さじ4	
{A}		
中濃ソース*	大さじ3	(45g)
トマトケチャップ*	小さじ2	(10g)
生しょうゆ**	小さじ2	(5g)

*カゴメ㈱

「カゴメ ソース中濃醸熟」

「カゴメ トマトケチャップ」

東京都中央区日本橋浜町 3-21-1

フリーダイヤル 0120-401-831

<http://www.kagome.co.jp>

** キッコーマン株式会社

「いつでも新鮮しぼりたて生しょうゆ」

フリーダイヤル 0120-120-358

FAX 03-5521-5129

<http://www.kikkoman.co.jp>

[作り方]

- 1) 鶏レバーは筋や脂、心臓を除き、1房を二つに切る。ポリ袋に移し、強力粉を加えてふる。
- 2) フライパンを熱し、サラダ油大さじ2を流し、もやしとにらを炒め、取り出す。
- 3) 空になったフライパンにサラダ油大さじ2を足し、{1}を加え、ふたをして強火で1～2分焼く。上下を返し、{A}を加えて絡め、{2}を戻して合わせ、火を止める。

3. <ホワイトセロリのマリネ>

[材料] 4～6人分

スモークサーモン (スライス)	100g
ホワイトセロリ	1本
黄パプリカ	1/2個
にんじん	1/3本
玉ねぎ	1個
紫玉ねぎ	1個
{A}	
サラダ油	大さじ1
EXV.オリーブオイル*	大さじ1
ワインビネガー	大さじ1
エシャロット (紫) (みじん切り)	大さじ1
ディジョンマスタード (マイユ)	小さじ2
塩	小さじ1/2
こしょう (粗挽き)	少々

* (株)オリオサント
福岡市中央区薬院 4-2-15
TEL:092-524-5002

[作り方]

- 1) パプリカは薄切りに、にんじんは5mm幅で7.5cm長さの厚めの短冊切りにする。玉ねぎと紫玉ねぎは薄切りにする。ホワイトセロリの茎は3cm長さのせん切りにし、葉は2cm長さに切る。全部冷水にさらしてパリッとさせ、ざるへ上げて水切りし、冷やしておく。
- 2) 器にスモークサーモンと{1}を盛り、{A}をなめらかになるまで混ぜてかける。

4. <シーフードパエリア>

[材料] 6～8人分

米	2合 (300g)
職人だし*	大さじ2
EXV.オリーブオイル**	大さじ1
{A}	
水	320ml
トマトケチャップ***	大さじ2
ターメリック	小さじ2
塩	小さじ1
サフラン	小さじ1
ローリエ	1枚
じんたま・にんたまジャム®	100g
タイ (アラカブ、イトヨリでも)	小1尾 (150g)
EXV.オリーブオイル**	大さじ1
アサリ	8個
ムール貝	8個
赤パプリカ	1/2個 (細切り)
パセリ (みじん切り)	適量
レモン (くし形切り)	8個分

* うね乃(株)
 京都市南区唐橋門脇町4
 TEL:075-671-2121(代)
 TEL:0120-821-218
<http://www.odashi.com>

** (株)オリオサント
 福岡市中央区薬院 4-2-15
 TEL:092-524-5002

***カゴメ(株)
 「カゴメ トマトケチャップ」
 東京都中央区日本橋浜町 3-21-1
 フリーダイヤル 0120-401-831
<http://www.kagome.co.jp>

[作り方]

- 1) タイはうろこと内臓を出し、盛りつけたとき裏になる方に×印の切り目を入れる。
- 2) 鍋にEXV.オリーブオイルと職人だしを入れて火にかけ、いい香りが立ったら{A}を加え、煮立ったらふつつつ煮立つ程度の火加減で5分煮る。
- 3) 米は洗って水切りし、耐熱ボウルに移す。{2}をこし入れ、両端を少しあけてラップをする。電子レンジ600Wで8分加熱し、沸騰してきたら弱(150～200W)に切り替えて12分加熱する。
- 4) フライパンを熱し、オリーブオイルで{1}の両面をこんがり焼き、アサリ、ムール貝、パプリカを加え、ふたをして4～5分蒸し焼きする。
- 5) パエリア用の皿に{3}を盛り、{4}のをせ、230℃に温めたオーブンの上段で10分加熱する。
- 6) 取り出して、パセリをふり、レモンを添える。

5. <宮崎豚のレモンスペアリブ>

[材料] 6人分

スペアリブ …………… 600g
 水 …………… 1ℓ
 ローリエ …………… 1枚
 ローズマリー (10cm長さ) …………… 2本

{A}

赤ワイン …………… 1/4カップ
 バルサミコ酢 …………… 1/4カップ
 しょうゆ …………… 大さじ3
 砂糖 …………… 大さじ3
 はちみつ …………… 大さじ3
 オイスターソース …………… 大さじ1
 しょうが …………… 1かけ (薄切り)
 レモン (薄切り) …………… 6枚

{B}

レモン (薄切り) …………… 6枚
 EXV.オリーブオイル* …………… 小さじ1
 グラニュー糖 …………… 大さじ1
 ローズマリー (7~8cm長さ) …………… 6本

* (株)オリオサント
 福岡市中央区薬院 4-2-15
 TEL:092-524-5002

[作り方]

- 1) 圧力鍋にスペアリブを入れ、水を注ぎ、ローリエとローズマリーを加え、落としぶたをしてふたをする。火にかけて、圧がかかったら弱火で5分加熱して火を止める。圧が下がったらスペアリブを取り出し、煮汁はこしておく。
 - 2) 別の鍋に{A}を入れて火にかけ、煮立ってきたら{1}のスペアリブを入れ、煮汁を注ぐ。
 - 3) 次に煮立ったらアクをすくい、煮汁に浮いた余分な脂も時々除き、煮汁が1/4になるまで、落としぶたをして中火弱で1時間半煮込む。
 - 4) フライパンを温め、{B}のオリーブオイルでレモンスライスを焼き、グラニュー糖をふりかけてキャラメリゼする。
 - 5) 器に{3}のスペアリブを盛り、{4}のレモン、ローズマリーをのせ、煮汁を点々と流す。
- ※ {A}、{B}の代わりに、レモンスライスジャム (ローズメイ) 1瓶、赤ワイン、バルサミコ酢、しょうゆ、オイスターソースで煮込むと簡単にできる。

6. <京風はりはり漬け>

[材料] 作りやすい分量

割り干し大根 (乾燥) *	50 g
{A}	
そうめんつゆ (ストレート) **	100 ml
または	
水	100 ml
職人だし**	5 g
みりん	大さじ1
うすくちしょうゆ	大さじ1
みりん***	90 ml
ワインビネガー (マイユ)	100 ml
塩 (精製塩)	7 g
赤唐辛子 (刻み)	小さじ1
柚子の皮 (細切り)	少々
細昆布**	5 g

*富澤商店(福岡岩田屋店)
福岡市中央区天神 2-5-35
岩田屋本店 本館 B1 階
TEL:092-724-3873
<http://www.tomizawa.co.jp>

** うね乃(株)
京都市南区唐橋門脇町4
TEL:075-671-2121(代)
TEL:0120-821-218
<http://www.odashi.com>

*** キッコマン株式会社
「マンジョウ 米麴こだわり仕込み本みりん」
フリーダイヤル 0120-120-358
<http://www.kikkoman.co.jp>

5分間煮て、こす

[作り方]

- 1) 割り干し大根ははさみで3cm長さに切る。水の中でもみ洗いし、固く絞る。
- 2) 瓶に{A}を入れ、塩が溶けるまで混ぜ、細昆布と{1}を加える。
- 3) ラップをして電子レンジ600Wで30秒加熱する。
- 4) 取り出してふたをして冷蔵する。翌日からおいしく食べられる。冷蔵で1カ月保存できる。

7. <細昆布と大根・きゅうりのマリネ>

[材料] 人分

大根	120 g
塩	1 g
きゅうり	100 g
{A}	
酢	50 ml
中温糖	30 g
塩	小さじ2/3
赤唐辛子 (刻み)	小さじ1/2
細昆布*	10 g
EXV.オリーブオイル**	20 g
ローズマリー (5cm長さ)	1本

* うね乃(株)
京都市南区唐橋門脇町4
TEL:075-671-2121(代)
TEL:0120-821-218
<http://www.odashi.com>

** (株)オリオサント
福岡市中央区薬院 4-2-15
TEL:092-524-5002

[作り方]

- 1) きゅうりと大根は1cm角×4cm長さに切る。大根には塩をふる。
- 2) 瓶に{A}を注ぎ、細昆布を入れ、ローズマリーを差し入れる。
- 3) 大根、きゅうりの順に重ね入れ、ラップをして電子レンジ600Wで30秒加熱する。
- 4) 取り出して、EXV.オリーブオイルを注ぎ、ふたをする。
- 5) 冷蔵保存する。翌日からおいしく食べられる。1カ月保存できる。

ピープルズレストランの

8. <ドライフルーツのタルト with バニラアイスクリーム>

[材料] 直径 15 cm×深さ 2 cmのタルト型 1 個分

<タルト生地>

薄力粉 1 0 0 g

{A}

ベーキングパウダー 小さじ1/2

塩 小さじ1/4

バニラエッセンス 小さじ1/4

砂糖 大さじ 2

無塩バター 5 0 g (2cm角に切る)

卵 1 個

<チーズクリーム>

クリームチーズ 1 0 0 g

砂糖 大さじ 1

溶き卵 1/2個分

ラズベリージャム 5 0 g

<トッピング>

{A}

レーズン、プラム、ドレンチェリー (赤・緑)

..... 6 0 g

くるみ 2 0 g

スライスアーモンド 2 0 g

杏ジャム 2 0 g

バニラアイスクリーム 適量

[作り方]

1) <タルト生地>

フードプロセッサーに薄力粉と{A}を入れ、1秒ほど回し、バターを加え、さらさらの状態になるまで回す。卵を加えて回し、タルト生地を作る。冷蔵庫で30分～1時間冷やし、バターを塗った型に手でのばしていく。

2) <チーズクリーム>

クリームチーズと砂糖、溶き卵をなめらかになるまで混ぜ合わせ、{1}に流す。

3) ラズベリージャムを{2}に重ね入れる。

4) <トッピング>の{A}を形よくのせ、スライスアーモンドを手で握って砕いて散らし、180℃のオーブンで30～35分焼く。

5) 取り出して、水大さじ1 (分量外) でゆるめた杏ジャムを塗り、照りを付ける。

6) 切り分けて器に盛り、アイスクリームを添える。