

# ボトルフラッシュ料理教室

日時：令和元年 7月3日（水） 10：00～14：00

場所：杉戸町保健センター調理実習室

## <材料（4人分）>

### ●ハンバーグだね

- 合い挽肉・・・300g
- 玉ねぎ・・・1/2 個
- バター・・・5g
- パン粉・・・40g
- 牛乳・・・大さじ3
- 塩・・・小さじ1/2
- 卵・・・1 個
- みりん・・・大さじ1
- こしょう・・・少々

- サラダ油・・・大さじ1
- 青じそ・・・4 枚
- 大根おろし・・・適量

### ●ソース

- 玉ねぎ・・・1/4 個
- りんご・・・1/8 個
- にんにく、しょうが・・・少々
- しょう油・・・大さじ2
- みりん・・・大さじ1 と 1/2
- 酢、酒・・・大さじ1
- 砂糖・・・大さじ1/2
- オリーブ油・・・小さじ2

### ●付け合わせ

- にんじんのスープ煮
  - にんじん・・・200g
  - 顆粒スープの素・・・小さじ1
- ゆでブロッコリー
  - ブロッコリー・・・小1 個



## 和風ハンバーグ

## <作り方>

- 1、ソースは、玉ねぎ、リンゴ、にんにく、しょうがをすりおろして、調味料を入れひと煮立ちさせる。
- 2、付け合わせを作る。  
にんじんは皮をむいて食べやすい大きさに切る。  
水カップ1に顆粒スープの素を入れ煮立ったら弱火で10分煮る。その後水分がなくなるまで煮詰める。  
ブロッコリーは小房に分け、塩少々を入れた熱湯でサッとゆでる
- 3、ハンバーグを作る。  
フライパンにバターを弱火で熱し、玉ねぎを3分くらい炒める。パン粉は牛乳を加えておく。  
ボールにひき肉と塩を入れ、粘りが出るまでよくこねる。炒めた玉ねぎ、パン粉、卵、みりん、こしょうを合わせておき、ひき肉に加えてこねる。4等分にして丸めて空気を抜く。  
フライパンにサラダ油を中火で熱してハンバーグを並べ、焼き色がついたら裏返す。裏面も焼き色がついたら水50mlを加えてふたをし、弱火で5分蒸し焼きにする。器に盛って青じそと大根おろしをのせ、ソースをかける。付け合わせを添える。



## ポテトサラダ

## <材料（4人分）>

- じゃがいも・・・200g
- 玉ねぎ・・・50g
- にんじん・・・45g
- きゅうり・・・25g
- ハム・・・2 枚
- 塩・・・少々
- こしょう・・・少々
- マヨネーズ・・・大さじ5

## <作り方>

- 1、じゃがいもはレンジで加熱するかゆでる。
- 2、熱いうちに木べらで固形感が残る程度にマッシュして粗熱を取る。
- 3、玉ねぎは薄切りに、にんじんは皮を剥いていちょう切りにする。ラップをかけてレンジで2分加熱する。
- 4、きゅうりは輪切りにする。
- 5、ハムは短冊切りにする。
- 6、マッシュしたじゃがいもに、玉ねぎ、にんじん、きゅうり、ハム、マヨネーズを加えてよく和える。
- 7、塩、こしょうで味をととのえる。



# ボトルブラッシュ料理教室



## そら豆のすりながし

### <材料(4人分)>

- そら豆(冷凍).....200g
- じゃがいも.....大1個
- かつお昆布だし
- 昆布.....8g
- 削り節.....16g
- 水.....5カップ
- 万能ねぎ.....適量
- A
- 薄口しょうゆ.....小さじ1/2
- 塩.....適量

### <作り方>

- 1、昆布だしは、自らだし昆布を入れる。しばらくしてから削り節を入れ沸騰直前に火を止め、少し置いてから、ザルでこす。
- 2、そら豆は薄皮を剥く。じゃがいもは皮を剥いて半月切りにする。万能ねぎは小口切りにする。
- 3、鍋にかつお昆布だし、そら豆、じゃがいもを入れ、沸騰するまで強火にかける。沸騰したら中火にし、フタをしてじゃがいもがやわらかくなるまで煮る。
- 4、3をスティックミキサー(またはマッシャー)でつぶし(この時火は止める)、Aで味を調える。
- 5、器に移し、万能ねぎをちらして完成。



## ロシアンクッキー

### <材料(16枚分)>

- バター.....120g
- グラニュー糖.....80g
- 卵.....1個
- 牛乳.....大さじ1
- A
- 薄力粉.....200g
- ベーキングパウダー.....小さじ1
- ラズベリージャム.....適量
- ※または好みのジャム

### <準備>

- 1、バターを常温に戻す。
- 2、天板にオーブ用の紙を敷く。
- 3、オーブを170℃に温めておく。

### <作り方>

- 1、バターは泡だて器で練り混ぜ、グラニュー糖を加えて白っぽくなるまでよく混ぜる。
- 2、卵を加えてさらによく混ぜ、牛乳も加えて混ぜる。
- 3、【A】の粉をふるい入れ、粉っぽさがなくなるまでゴムベラでサクリと混ぜる。  
★生地が柔らか過ぎる場合は、少し冷蔵庫に入れておいても良い。
- 4、3の生地を星形の口金をつけた絞り出し袋に入れ、天板に間隔をあけて直径4~5cmの円形に絞り出す。中心にラズベリージャムを小さじ1ずつのせ、さらにジャムを囲うように生地を周囲に絞り出す。
- 5、170℃に温めたオーブンで約15分間焼き、160℃に下げて、プレートの上下を入れ替え、さらに約10分間焼く。網の上のせて冷ます。

## ボトルブラッシュって?

ボトルブラッシュとは、姉妹都市である西オーストラリア州・ハッセルトン市に咲く花の名前。姉妹都市の皆さんと交流する際に、役立つような内容の料理教室です。