

あいあいクラブ料理教室

平成30年12月18日
双葉学園 調理師 吉賀葉子

クリスマス・お正月に便利な調味料を作ってみましょう！！

これからの季節、クリスマス・お正月とイベントが多い時期です。
時短で、美味しくお料理を作るために、常備しておくこと便利な万能調味料をお伝えします。

ホワイトソースの作り方

クリスマスなどの洋食に欠かせないホワイトソース
失敗のない簡単な作り方です。

ホワイトソースには黄金比率があります

バター : 小麦粉 : 牛乳
1 : 1 : 10

100gのホワイトソースを作るのにバター10gと小麦粉10gと牛乳100ccです。



鍋に玉ねぎのみじん切り(½～¾位)とサラダ油を入れ、しんなりするまで炒めます。バターを加え溶かします。小麦粉を加え混ぜます。

牛乳は2～3回に分けて加えます。(冷たいままでOKです)

牛乳が温まってくると、とろみがついてきます。あっという間に完成です！

玉ねぎが少し入ることで、ホワイトソースがダマにならずに、仕上がります。

マッシュポテトのグラタンの作り方

じゃが芋 2個(170g～180g)

*ホワイトソース

バター 30g

小麦粉 30g

牛乳 300g

塩 小1/2

生クリーム 70cc

万能だれ

(しょう油味)

*しょう油 250cc

*砂糖 90g

全部合わせてひと煮立ちさせる

冷蔵庫で2週間OK

(ごまだれ)

*練りごま 大さじ3

*酒(レンジで20秒) 大さじ1

*砂糖 大さじ4

混ぜ合わせる

*酒 30cc

*レモン 大さじ1

*しょう油 大さじ3

*すりごま 大さじ4

(麵つゆ)

- *しょう油 400cc
- *昆布 10 cm
- *みりん 200cc
- *砂糖 30g

全部を合わせて火にかけます。

沸騰直前で昆布を取り出します

お茶パックに、かつお節をふたつまみ程(20g 程)入れます

お茶パックをたれの中に入れて、再度火にかけます

ひと煮立ちしたら、出来上がりです



では、皆さんで “たれ”を使って作りましょう

しょう油味たれ 焼き鳥 魚のムニエル玉ねぎソース	ごまだれ お酢とマヨネーズを 加えてドレッシングに	麵つゆ 煮物に！
--------------------------------	---------------------------------	-------------

冷蔵庫に常備しておくことで、時短の料理が作れます

本やクックパッド等に頼らなくても、“万能だれ”のベースがあればスムーズにお料理ができます

トマトジュースで簡単チキンライス

- *鶏こま 200g
- にんにく(みじん切り) 小1
- *玉ねぎ 1個
- *オリーブオイル
- *しめじ 1/2 パック
- *バター 10g
- *米 2合
- *トマトジュース 200cc
- *コンソメ 1個
- *トマトケチャップ 大さじ2(お好みで)



フライパンに、にんにくを入れて炒める。玉ねぎのみじん切り、鶏肉、しめじも加え、炒める

炊飯器にお米を入れ、トマトジュースを加える

普通にお米を炊く時の水加減になるように水を加える

お米の上に炒めた具材をのせて炊きます

トマトジュースの種類により、酸味の強い物もあります

その時は、ケチャップを足してあげると良いです

本日のメニュー

トマトジュースの炊き込みご飯 ・ じゃが芋のグラタン ・ 焼鶏 ・ いろ鶏 カレイのオニオンソース ・ ごまドレッシングのサラダ ・ デザート きな粉のティラミス
--