

Select class ● 世界の食卓

～イギリスの美味しいおもてなし～



1 手作りミートパイ～焼き野菜添え～

主菜・主食 564 kcal



ハンバーグ	ソース	焼き野菜
合い挽き肉……………320g 塩……………小さじ1/4 黒こしょう……………少々 玉ねぎ……………200g 卵……………1個 パン粉……………20g 牛乳……………40cc マッシュルーム……………4個 ベーコン……………4枚 オリーブオイル……………小さじ2 冷凍パイシート……………2枚 卵(塗り用・♥より)……………小さじ4	赤ワイン……………60cc 市販のデミグラスソース……………200g ブイヨン(★より)……………100cc ウスターソース……………大さじ2 トマトケチャップ……………大さじ2 粒マスタード……………大さじ1	モロッコいんげん……………4本 人参……………100g 小玉ねぎ……………4個 芽キャベツ……………4個 水……………240cc コンソメ(顆粒)……………小さじ1 パター……………10g

! 授業では下記の商品を使用しています

塩……………	黒こしょう……………	牛乳……………	オリーブオイル……………	ウスターソース……………
味の素……………	S & B……………	明治おいしい牛乳……………	BOSCO……………	カゴメ……………
瀬戸のほんじお……………	ミル付きブラックペッパー……………		オリーブオイル……………	ウスターソース……………
トマトケチャップ……………	粒マスタード……………	コンソメ(顆粒)……………		
カゴメ……………	MAILLE……………	味の素……………		
トマトケチャップ……………	種入りマスタード……………	コンソメ(顆粒)……………		

2 りんごどくるみのサラダ～ブルーチーズソース～

副菜 106 kcal



ブルーチーズソース	
チコリ……………120g ベビーリーフ……………40g くるみ……………20g りんご……………1/2個 塩(すり洗い用)……………少々 ツナ(缶・ノンオイルタイプ)……………1缶 ブルーチーズ……………40g マヨネーズ……………小さじ8 牛乳……………40cc 黒こしょう……………少々	ツナ缶(ノンオイルタイプ)…………… いなば食品…………… いなばライトツナフレーク 食塩無添加 オイル無添加

! 授業では右記の商品を使用しています

塩……………	ツナ缶(ノンオイルタイプ)……………	マヨネーズ……………
味の素……………	いなば食品……………	キューピーハーフ……………
瀬戸のほんじお……………	いなばライトツナフレーク 食塩無添加 オイル無添加	
牛乳……………	黒こしょう……………	
明治おいしい牛乳……………	S & B……………	
	ミル付きブラックペッパー……………	

3 ねぎのポターージュ

汁物 127 kcal



汁物	
白ねぎ……………100g 玉ねぎ……………200g じゃが芋……………100g オリーブオイル……………小さじ2 水……………200cc コンソメ(顆粒)……………小さじ1 塩……………小さじ1/4 黒こしょう……………少々 牛乳……………400cc 塩……………少々 黒こしょう……………少々	黒こしょう…………… S & B…………… ミル付きブラックペッパー……………

! 授業では下記の商品を使用しています

オリーブオイル……………	コンソメ(顆粒)……………	塩……………	黒こしょう……………	牛乳……………
BOSCO……………	味の素……………	味の素……………	S & B……………	明治おいしい牛乳……………
オリーブオイル……………	コンソメ(顆粒)……………	瀬戸のほんじお……………	ミル付きブラックペッパー……………	

4 ベリーのトライフル

デザート 186 kcal



デザート	
カスタードクリームパウダー……………40g 紅茶(アールグレイ)……………小さじ1/4 牛乳……………140cc 生クリーム……………60g 砂糖……………小さじ1/2	カステラ……………2切れ ブルーベリー(冷凍)……………8粒 フランボワーズ(冷凍)……………4粒 いちご……………4個 ミントの葉……………4つ

! 授業では右記の商品を使用しています

牛乳……………	明治おいしい牛乳……………
---------	---------------

POINT

1.1. フィリング(ハンバーグ)作りのポイント:

- 合い挽き肉に塩を加える…粘りが出てまとまりやすくなる。
- 黒こしょうを混ぜる…肉の臭みを軽減&風味付け。
- 両手を使って空気抜きをする…たねがまとまりやすくなり、焼成時に形が崩れたり、割れたりするのを防ぐ。
- フィリングの加熱…表面を焼き固め、旨味を閉じ込めてから包む。

1.2. 市販のデミグラスソース使用時のポイント:

- ステーキやハンバーグ、煮込み料理などに使う旨味の凝縮したソースで家庭では出しにくい味を手軽にプラスできる。赤ワインを加えることでさらに味に深みを与え、缶臭さを軽減させる効果もある。

2. ブルーチーズについて:

- イタリアのゴルゴンゾーラ、イギリスのスチルトン、フランスのロックフォールなどが有名。使用するブルーチーズによって味が違うので、様子を見ながら加え、足りない場合は塩で調整。

3. ポターージュについて:

- 日本では、とろみのついているクリームスープやビュッレスープなどをさす。フランス料理では汁物の総称。

4. トライフルとは:

- カスタードクリーム・フルーツ・スポンジケーキ・泡立てたクリームなどで作るイギリスの代表的なデザート。

FROM ABC HEALTH LABO

● りんごはカリウム・カルシウム・鉄・食物繊維・ビタミンC・クエン酸などを含む栄養価が高い果物です。カリウムは体内のナトリウムの排出を促し、ポリフェノールの一種プロシアニンによる抗酸化作用や、老化防止効果も期待されています。食物繊維が便秘改善、クエン酸が疲労回復など、多くの効果が見られます。そのまま食べてもよいですが、豚肉・鶏肉と相性がよいのでローストしてアップルソースをかけたり、すりおろしてカレーに加えると風味がよくなります。皮の近くが香りも甘味も強いので、皮ごと食べるか、薄くむいて食べましょう。

● 白ねぎの白い部分にはビタミンCが多く、緑の葉にはカロテン、カルシウム・カリウムなどが豊富です。つまり、葉ねぎと根深ねぎとでは、栄養素に違いが出ます。根深ねぎ特有の強い香りは、硫化アリルによるもので、ビタミンB1の吸収を高めます。

● 玉ねぎの辛味成分の硫化アリルは、肉や魚の臭みを消してくれる効果があります。また、ビタミンB1の働きを助けて新陳代謝を高め、血液をサラサラにしてくれるため、動脈硬化・高血圧・糖尿病・脳血栓などを予防すると言われています。この効果を期待するなら生食がおすすめです。

! 授業では下記の商品を全メニュー共通で使用しています

浄水器……………	クッキングペーパー……………	台所用洗剤……………	ハンドソープ……………	アルコール消毒液……………
BRITA……………	リード……………	サラヤ……………	サラヤ……………	サラヤ……………
マレーラXL……………	ヘルシークッキングペーパー……………	ヤシノミ洗剤……………	ヤシノミキッチン泡ハンドソープ……………	アレルベトE5 スプレー……………



1 手作りミートパイ ～焼き野菜添え～

◎ 8のオープンに予熱を入れておく。

ミートパイの下準備

●冷凍パイシート 2枚



1 冷凍パイシートは使う10分前に出し、半分に切り、ラップではさみ、18×18cm位にのばす。

●卵 1個



2 卵はよく溶き、塗り卵分(小さじ4)を取る。パン粉は牛乳を加えしとらせる。玉ねぎはみじん切り。

●パン粉 20g
●牛乳 40cc

●玉ねぎ 200g

●マッシュルーム 4個



3 マッシュルームは、ぬらして固くしぼったペーパーで汚れを拭き、薄切り。

たね作り

●塩 小さじ1/4
●黒こしょう 少々



4 ボウルに合い挽き肉・塩・黒こしょうを入れ、粘りが出るまでよくこねる。

成形～加熱調理

●パン粉+牛乳



5 上記を加え、さらに均一になるまでこねる。4等分にして空気抜きし、形を整える。

成形～加熱調理

●ベーコン 1人1枚



6 ベーコンを巻く。フライパンにオリーブオイルを熱した中に入れ、マッシュルームを押し込むようにのせ加熱し、両面に火を通す。



組み立て～加熱調理

●塗り卵 小さじ4



7 パイシートの中央に粗粒を取ったフリンギングをのせて包む。とじめを下にして、クッキングシートを敷いた天板にのせる。



8 卵を全体に塗り、切り込みを入れる。オープンで焼く。

電気:230°C20分
ガス:220°C15分

焼き野菜の下準備

●人参 100g



9 人参は皮をむき、厚さ7~8mmの輪切り・半月切り・シャトー切り等にし、面取りをする。小玉ねぎは皮を除去、先端と根元を切り落とし、根元に十字の切り込みを入れる。

●小玉ねぎ 4個



●モロッコいんげん 4本



10 モロッコいんげんはヘタを除き、斜め半分に切る。芽キャベツは根元に十字の切り込みを入れる。

加熱調理

<フイヨン>

●水 240cc
●コンソメ(顆粒) 小さじ1



11 フライパンに水・コンソメを入れ、火にかけて沸かし、上記野菜を加え、フタをし、柔らかくなるまで加熱する。

●モロッコいんげん 4本



12 柔らかくなったら、モロッコいんげんを加え、火を通す。フイヨンをカップに移す(15のミートパイのソースに使用)。

盛り付け

●バター 10g



13 バターを加え、野菜に焼き色を付ける。

デミグラスソース

●市販のデミグラスソース 200g



14 6を焼いたフライパンに赤ワインを入れ、旨味をこそげ落とす。デミグラスソースを加え、半量位になるまで煮詰める。

●ブイヨン (★より) 100cc



15 上記を加え、軽くとろみをつける。

盛り付け

●焼き野菜



16 皿の奥に焼き野菜を彩りよく盛り付ける。デミグラスソースをはり、ミートパイを盛り付ける。

2 りんごどくるみのサラダ～ブルーチーズソース～

◎くるみ(20g)はオープンでローストし(予熱なし 電気170°C/ガス160°Cともに10分前後)、砕いておく。

下準備

●ベビーリーフ 40g



1 りんごは丸のまま塩少々でこすり洗いし、皮付きのまま1/2個に切り、水にさらして水気を切る。ベビーリーフは洗って、水気をよく切る。

●チコリ 120g



ブルーチーズソース

●ブルーチーズ 40g



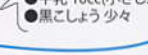
2 チコリは1枚ずつがし、洗って水気をよく切る。ブルーチーズは7~8mm角位に切り、1人分ずつ耐熱容器に入れ、上記を加える。

<1人分>

●マヨネーズ 小さじ2

●牛乳 10cc(小さじ2)

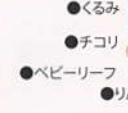
●黒こしょう 少々



3 ブルーチーズソースを電子レンジで加熱、または、オープンの余熱を利用し温め、混ぜる。

盛り付け

●りんご



4 皿に上記材料を彩りよく盛り付け、ブルーチーズソースを添える。

3 ねぎのポタージュ

下準備

●白ねぎ 100g



1 白ねぎは斜め薄切り。玉ねぎは根元を除き、繊維に逆らった薄切り。じゃが芋は皮をむき、芽を除き、1/2個に切る。

●じゃが芋 100g



加熱調理

●オリーブオイル 小さじ2



2 鍋にオリーブオイルを熱し、上記野菜を入れ、じゃが芋のふちが透き通る位まで炒める。

●白ねぎ ●玉ねぎ



●水 200cc

●コンソメ(顆粒) 小さじ1

●塩 小さじ1/4

●黒こしょう 少々



3 上記を加え、アクを除きながら、柔らかくなるまで煮込む。粗粒を取り、ミキサーにかける(1分)。

盛り付け

●牛乳 400cc



4 鍋に戻し、牛乳を加え軽く温め、塩・黒こしょうで味をととのえる。器に分け入れる。

4 ベリーのトライフル

下準備

●いちご 4個



1 紅茶はミキサー(ミル)で細かくする。いちごはヘタを除いて洗い、白い部分を除去、縦4等分に切る。

●カステラ 2切れ



ホイップクリーム

●生クリーム 60g



2 カステラは1切れを8等分に切る。ボウルに生クリーム・砂糖を入れ、8分立てに泡立てる。

紅茶カスタードクリーム

●カスタードクリームパウダー 40g



●牛乳 140cc

●紅茶



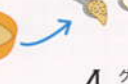
3 ボウルにカスタードクリームパウダー・細かくした紅茶を入れ、ざっと混ぜる。牛乳を加え、混ぜる。

盛り付け

●紅茶カスタードクリーム

●ホイップクリーム

●いちご



4 グラスに上記を彩りよく盛り付ける。洗って水気を除いたミントの葉を飾る。

●ミントの葉 1人1つ

●ブルーベリー 1人2粒

●フランボワーズ 1人1粒