

平成 21 年 9 月 11 日

J A たむら女性部会 様

20 名

調理実習

ヴィシソワーズ

蒸し鶏のみどり酢

南瓜フレンチトースト

茄子の梅肉和え

メニュー

蒸し鶏のみどり酢

茄子の梅肉和え

ヴィシソワーズ

三春町の野菜のマリネ

ドライトマト入りミートカレー

さつま芋のスイートポテトと変わりアイスクリーム

## ヴィシソワーズ

メイクイン	450 g	エマンセ	玉葱	100 g	エマンセ
ポアロー	500 g	〃	セロリ	100 g	〃
ヴォライユ	8 合	〃			
スープ					
原液	200 g		クリーム	100cc	
牛乳	150cc				

### 作り方

- ① 油とバターを半口で、玉葱、ポアロー、セロリをスエする。
- ② 甘味が出たら、メイクインを加え、ヴォライユを入れる。  
野菜の甘味が出て、味がのったらミキサーで回し、パッセする。

## 蒸し鶏のみどり酢

### 材料（4人前）

鶏胸肉	1 枚	日本酒	大匙 1
塩、胡椒	各少々		
緑酢			
胡瓜	2 本	出し	小匙 3
酢	小匙 2	薄口醤油	小匙 1
みりん	小匙 1		

### 作り方

1. 塩、胡椒をした鶏肉に日本酒をふり、ラップをして電子レンジに3ふん、または蒸し器に入れて蒸す。冷めたら手で細かく裂く。
2. 鍋に出し、酢、薄口醤油、みりんを入れてひと煮立ちさせて冷ます。冷めたら、すり卸して水気を絞ったキュウリを加えて緑酢を作る。
3. 器に①を盛り、上に②をたっぷりのせて食べる。

## かぼちやのフレンチトースト

### 材料（4人分）

かぼちや	1/4 個
砂糖	大さじ 2
牛乳	200ml
フランスパン	1/2 本
ゴマ	適量

### 作り方

- ① かぼちやをさいの目切りし、レンジで 5 分加熱したらフォークで潰す（かたまりがないくらい）。
- ② ザルとヘラで漉す。
- ③ 牛乳を入れて、混ぜて漉す。
- ④ 砂糖を入れる。
- ⑤ フランスパンを浸す。汁がたれるくらい。
- ⑥ フライパンで両面に色が付くくらい焼く。
- ⑦ 飾り付けでゴマをかける。

## 茄子の梅肉和え

### 材料（2人前）

なす	4 個
揚げ油	適量
梅肉	大匙 1
黒ゴマ	大匙 2
醤油	大匙 1

### 作り方

- ① なすはヘタを取り、縦半分に切る。
- ② 揚げ油を 160～170℃に熱し、①の皮目を下にして火が通るまで素揚げし、氷水に取る。
- ③ 皮をむいて一口大に切り、調味料とよく和える。

## マリネ用野菜

### 材料

じゃが芋	150 g	ピーマン	150 g
茄子	100 g	胡瓜	100 g
南瓜	150 g		
にんにくのアッシュェ	10 g		
オリーブ油	50cc		
トマトペースト	13 g		
トマトコンカッセ	150 g		
サフラン (ホール)	1 g		
サフラン (粉)	0.5 g		
水	適量		
塩、胡椒			

### 作り方

- (1) 鍋にオリーブ油を注ぎ、にんにくを加えて香りを出し、野菜を入れる。
- (2) 弱火で色付けないように注意しながら完全に野菜がとろけるようになるまで時間をかけてスエする。(約 40 分)
- (3) トマトのコンカッセを入れ、水分がなくなるまでスエする。ついでトマトペーストを入れ、同様にスエする。途中でサフランを加え、さらにスエする。塩、胡椒で味を整える。
- (4) 最後にマリネしやすい柔らかさにするため、水を加えてよく煮た後、バッドに移して冷ます。