

第1回男料理同好会レシピ

A. ミートソース スパゲッティー

1. 材料	6人分	5人分
牛ミンチ肉	450 ｸﾞﾗ	375 ｸﾞﾗ
玉葱	2 個	2 個
ニンニク	2 片	2 片
マッシュルーム	12 個	10 個
ピーマン	4 個	3 個
ホールトマト缶(1缶)	400 ｸﾞﾗ	400 ｸﾞﾗ
固形コンソメ	3 個	2 個
水	250 c c	200 c c
小麦粉	大さじ3杯	大さじ3杯
塩	少々	少々
胡椒	少々	少々
ドライ粉末バジル	適量	適量
サラダ油	少々	少々
パスタ	480 ｸﾞﾗ	400 ｸﾞﾗ
塩	水の1%	水の1%
オリーブ油	少々	少々
水	たっぷり	たっぷり
パセリ	適量	適量
粉 チーズ	適量	適量

2. 手順 : 切り方、下ごしらえ

- ニンニク - みじん切り
 - 玉葱 - みじん切り
 - マッシュルーム - 石づきを取り薄切りにする
 - ピーマン - みじん切り
 - ホールトマト缶 - 軽く潰しておく
 - 固形コンソメ - 250 c cの水にコンソメ3個入れ溶かしておく
 - パセリ - みじん切り
- パスタは、アルデンテ(少しだけ芯が残っている感じ。)でゆでる。ゆでるときは、ゆでる水の1%くらいの塩を加える。

作り方

ミートソース

片手鍋を熱してサラダ油をなじませ、にんにくを中火で炒め、香りが立ったら玉葱を加えてさらに炒める。

玉葱がしんなりしたらさらに牛ミンチ肉、マッシュルームを加えて強火で炒める。

ミンチ肉に火が通ったら小麦粉を入れ、粉臭さがなくなるまで中火で焦がさないように混ぜながら炒める。

ホールトマト、ピーマンを加えてさらに炒め合わせ、コンソメスープを入れ、塩、胡椒で味を調え煮込む。

煮込み終わったらドライバジルを振りかけて混ぜてミートソースの完成。

スパゲッティを茹でる

鍋にたっぷりの熱湯を沸かし、塩を水の約1%程度の塩を加え、さばきながら入れ、沈んだら箸でかき混ぜて茹でる。茹で時間は、そのスパゲッティに指定の時間が包装に書いているので、その通りにする。

再び煮立ってきたら吹きこぼれない程度に火加減し、少し芯が残る程度（アルデンテという。）に茹で上げ、ざるにあけて水をきる。

再び鍋に戻して、少量のオリーブオイルを振りかけ混ぜる。（麺の味にこくが出る。麺が互いにひっつかない。）

（注）料理は、熱いうちに食べるのが美味しいので、ミートソースが出来上がるのと、スパゲッティが茹で上がるのが同タイミングになるよう調整しながら作業を行う。

仕上げ

皿に分量のスパゲティを盛り、その上に分量のミートソースをかけ、粉チーズとパセリを振りかけ完成。

B . カボチャのポタージュスープ

1 . 材料 (6 人分)

カボチャ	7 0 0	g
玉葱	2	個
ブイヨン (即席マギー)	9 0 0	CC (マギーブイヨン 4 個)
生クリーム	5 0	CC
牛乳	2 0 0	CC
塩	少々	
胡椒	少々	
バター	少々	
氷 (冷やすため)		

2 . 手順 : 切り方、下ごしらえ

玉葱 - 細切り

カボチャ - 種を取り電子レンジに数分間いれ柔らかくしておく。

のカボチャを幅 2 cm、長さ 1 cm くらいにぶつ切りする

9 0 0 c c のお湯にマギーブイオンを 4 個入れ溶かしておく

作り方

鍋にバターを溶かし、細切りした玉葱をしっかりとシユエ (炒める) する。

に細かく切ったカボチャとブイオンを加える。

火が通ったらあら熱を取り (氷水で冷やす)、ミキサーにかける。

を鍋に戻し生クリーム、牛乳、塩、胡椒で味を調え仕上げる。

C . パンナコッタ

1 . 材料 (6 人分)

粉ゼラチン	1 0	グラム
水)(ゼラチンふやかし用)	1 0 0	CC
牛乳	5 0 0	CC
生クリーム (植物性)	3 0 0	CC
砂糖	9 0	グラム
ブランデー	大さじ	1 ~ 2
バニラエッセンス	数滴	
氷 (冷やすため)		
カラメルソース	砂糖大さじ 4	水小さじ 2

2 . 手順 : 下ごしらえ

ゼラチンに水を入れてふやかしておく

カラメルソースの作り方 - 熱湯を用意する

耐熱容器 (小鉢) に砂糖大さじ 4 , 水小さじ 2 を入れ、電子レンジで約 3 ~ 4 分加熱し好みの色になったら熱湯大さじ 2 を入れる。(熱湯を入れるとき吹きこぼれるので注意)

作り方

牛乳、生クリーム、砂糖を鍋に入れ、沸騰させないようにしてすべて溶かす。溶けたら火を止め、ふやかしておいたゼラチンを入れ余熱で溶かし、ラム酒、バニラエッセンスも混ぜる。(混ぜるときは必ず火を止めること。)

ボウルに氷水を入れ、 の鍋をつけて混ぜながら粗熱を取る。プリン型に流し冷蔵庫で冷やす。

が固まったら、カラメルソースをかけて出来上がり。

D . ミックスのサラダ

1 . 材料 (6 人分)

ロースハム	6 枚 (一人 1 枚)
卵	2 個
レタス	適量
トマト	2 個 (湯煎して皮をむく)
セロリ	適量
玉葱	1 / 4 個 (みじん切り)
きゅうり	2 本 (輪切り)
パセリ	適量
酢	7 5 CC
サラダ油	2 2 5 CC
マスタード	大さじ 2 / 3
塩	少々
胡椒	少々

ソースピネグレット (サラダドレッシング)

作り方 (4 人分 ** 上記レシピは、6 人分)

材料 : サラダ油 - 1 5 0 CC、酢 - 5 0 CC (サラダ油 3 , 酢 1 の割合)、マスタード大さじ - 1 / 2、塩 - 少々、胡椒 - 少々

手順 : 酢、マスタード、塩、胡椒をよく混ぜ合わせた後、サラダ油を少しずつ加えながら泡立て器で混ぜる。(酢と油が分離しないようにする。酢と油の温度差がないようにする。)

** サラダ油と酢の割合は、3 : 1 が標準的であるが、好みで変更してもよい。スカッとした爽やかな味付けにしようと思えば酢の割合を多くすればよい。

** サラダドレッシングの基本は、上記のものであり、これに卵黄を加えればマヨネーズとなる。

** 上記を基本として、玉葱やトマトを加えたり、香辛料を加えたりするなど工夫するとオリジナルのドレッシングを作ることが出来る。色々試してみてください。

2 . 手順 : 切り方、下ごしらえ

ロースハム	- 細切り
卵	- 茹でてから、みじん切り
玉葱	- みじん切り
レタス	- 一口大に切る。手で一口大にちぎってもよい。
トマト	- トマトの皮をむいて (熱湯に瞬間浸し、氷水につけるとうまく剥くことが出来る。) 輪切り
きゅうり	- 輪切り
セロリ	- 輪切り

パセリ - みじん切り

* *以上切った後は、水気をきっておくこと。

* *サラダの3C パリパリ (crisp)、冷たく(cold)、清潔(clean)

盛りつけ

レタス、玉葱、きゅうり、セロリは、一緒にして混ぜ合わせる。

トマトは、バランスよく盛りつける。

みじん切りにした卵、ハムをトッピングし、パセリをふりかける。

ソースビネグレットをかけて完成。

以上