

## I. ハンバーグステーキ

**材料(6人分)** \*\*5人班は、量を応分調節して下さい。

合い挽きミンチ肉	600g
玉葱	1個(240g)
パン粉	大さじ6
牛乳	大さじ6
小麦粉	小さじ3
水	大さじ3(固さ調節のため目安)
卵	1個
塩	小さじ1
胡椒	少々
サラダ油	大さじ2
**ソース	
ウスターソース	大さじ6
ケチャップ	大さじ6
水	大さじ6

### 下準備

1. 玉葱をみじん切りにする。
2. フライパンに大さじ1杯のサラダ油を入れ熱し、そこに1を入れて中火で透き通るまで炒める。
3. パン粉を牛乳でなじませておく。

### 作り方

1. ボウルに合い挽きミンチ肉を練り混ぜ、下準備しておいた玉葱、パン粉、溶き卵、塩、胡椒を入れ、全体が均一になるように、指を広げて良く混ぜ合わせる。
2. 小麦粉を入れ、柔らかさを見ながら、水を加える。(小麦粉と水は、加減しながらタネが適当な固さになるように調整しながら入れること。)
3. タネを6等分し、一つを手にとって、両手でキャッチボールするようにして空気を抜き、1センチ厚の楕円形に形を整える。残りも同様にする。
4. フライパンにサラダ油を入れ熱し、タネを入れ中火で表面に焼き色を付ける。裏返して火を弱め、ふたをして弱火で5~6分焼く。(焦げやすいので注意)
5. 中心部に串をさして、肉汁が透き通っていたら出来上がりで皿に取る。(まだ、肉汁が赤いようなら生焼けなのでさらに火を通す。)
6. 肉汁の残ったフライパンに大さじ6杯水を入れて肉のうまみをこそげ取って煮詰め、ウスターソース、ケチャップを入れて一煮立ちさせソースを作る。

\*\*これは、所謂プレーンハンバーグであり、色々好みに合わせて工夫して、ほかの材料を混ぜ込んででも良い。  
以上

## Ⅱ. チキンピカタ

**材料(6人分)** \*\*5人班は、量を応分調節して下さい。

鶏ささみ	300 <sup>g</sup> (50 <sup>g</sup> × 6)
卵	2個
塩	少々
胡椒	少々
小麦粉	適量
サラダ油	少々

### 作り方

1. 鶏ささみ棒を半分に切り、ラップでそれをはさみ、包丁のみね(肉たたきの方が良い。)でたたき、薄くのばす。
2. 塩、胡椒などを適量ふり、小麦粉をまぶす。
3. 卵2個を溶き卵にしておく。
4. フライパンにサラダ油を大さじ1杯入れ熱し、鶏肉を溶き卵にくぐらせて並べ入れ、中火で両面を焼く。卵に火が通ったら、もう一度溶き卵にくぐらせて再び両面を色よく焼き上げ出来上がり。

\*\* 鶏の代わりに、脂分の少ない白身魚でも出来ます。

以上

### Ⅲ. ポテトサラダ

**材料(6人分)** \*\*5人班は、量を応分調節して下さい。

じゃがいも	中6個
ミックスベジタブル(冷凍)	100g
キュウリ	1本
ロースハム	4枚
マヨネーズ	大さじ6(好みにより任意)
酢	小さじ2
塩	少々(味調整用)
砂糖	小さじ1
胡椒	少々
**添え野菜	
レタス	1/2個
トマト	2個

#### 下準備

1. じゃがいもは、剥いてゆでやすいように小さく切っておく。
2. キュウリを乱切りにする。
3. ロースハムを細切りにする。

#### 作り方

1. じゃがいもをゆでる。ジャガイモが柔らかくなる前にミックスベジタブルを入れて、その後柔らかくなったら火を止めて、お湯のみを捨てる。
2. 鍋を火に戻し、塩を適量ふり、ふたをして鍋を揺すりながらふかした後、火を止めてふたをあけて冷ましておく。
3. ジャガイモが冷めたらボールに移し、キュウリとロースハムを入れ、胡椒を少々ふり、マヨネーズを入れて和える。
4. 砂糖と酢を入れて、さらに和える。(砂糖は一種の隠し味として使う。)
5. 最後に、塩を足すなどして味を調べて出来上がり。

#### 添え野菜

- |     |                                       |
|-----|---------------------------------------|
| レタス | 手で適当な大きさにちぎり、少し水に浸した後、よく水を切ってから盛りつける。 |
| トマト | くし切りにする。                              |

**盛りつけ** ハンバーグ、チキンピカタ、ポテトサラダに、添え野菜レタスとトマトをバランス良く盛りつける。

以上

## IV. 蕪のスープ

**材料(6人分)** \*\*5人班は、量を応分調節して下さい。

蕪	3個
玉葱	2個
ブイヨン(即席マギー)	900CC(水900CC、マギーブイヨン4個)
生クリーム	50CC
牛乳	200CC
塩	少々
胡椒	少々
バター	少々(20から30 <sup>グラム</sup> )

### 下準備

1. 玉葱を細切りにする
2. 蕪は、煮えやすいように縦に半分に切り、それを薄切りにする。
3. 900CCのお湯にマギーブイヨンを入れ溶かしておく。

### 作り方

1. 鍋にバターを溶かし、細切りにした玉葱をしっかりシュエ(炒める)する。
2. 1に細かく切った蕪とブイヨンを加える
3. 火が通ったらあら熱を取り(水で冷やす)、ミキサーにかける。
4. 3を鍋に戻し生クリーム、牛乳、塩、胡椒で味を調え仕上げる。

\*\*蕪の代わりに、カボチャ、ジャガイモなど材料を色々代えても出来ます。作り方は同じですので色々チャレンジしてみてください。

以上

## V. シフォンケーキ

### 材料 (1人分)

\*\* 教壇を含め、各班人数に関係なく6ホール焼いて下さい。4ホール分は、会場で試食致します。

卵黄	3個分
グラニュー糖	35 <sup>グラム</sup>
サラダ油	35CC
牛乳	40CC
薄力粉	75 <sup>グラム</sup>
ベーキングパウダー	小さじ1/2
バニラエッセンス	少々
<メレンゲ用>	
卵白	3個分
グラニュー糖	35 <sup>グラム</sup>

### <試食用生クリーム>

各班に生クリームを2箱ずつ配りますので、燕スープに使った後、残りで(残りは1箱半ほどになります。)生クリームを泡立てて下さい。グラニュー糖を生クリームの8%、バニラエッセンスを少々入れて泡立てます。(泡立て方は、デコレーションケーキを作ったときのレシピ見ておいて下さい。)

### 下準備

1. 薄力粉とベーキングパウダーを合わせふるう。
2. 卵を卵白と卵黄に分ける
3. オーブンを180度に予熱する

### 作り方

1. ハンドミキサーで卵白を泡立て、砂糖を2回に分けて加え、固いメレンゲにする。(上げると角が立つくらいまで泡立てる。)
2. 別のボールで卵黄をほぐし砂糖を加えバニラエッセンスを少々入れ、とろっと白っぽくなるまで泡立て、サラダ油を加えさらに泡立て、牛乳を加え混ぜ合わせる。
3. 2に薄力粉をふるい入れ、さっくり混ぜ合わせる。
4. 3の中にメレンゲを3回に分けて加え、泡をつぶさないように混ぜ合わせる。
5. 型に流し入れ、表面が均一になるように型毎テーブルの上に落とす。オーブンで25分焼く。
6. 焼き上がったら、高さのあるコップなどに逆さまにして冷ます。

\*\* 上記はプレーンであり、牛乳の代わりに紅茶液やコーヒー液などを入れると、その風味のシフォンケーキとなる。その他、抹茶液やココア液などを入れても良い。それぞれの風味が出る。

以上