

～知ってみよう、やってみよう、異文化！！～ No.30

ハロハロ☆ikoryu

アメリカ Day

ーSunday dinnerを作ろうー



とき；2015年9月6日(日) 10:00～13:00

ところ： たけまるホール 調理室

講師： 前田 ミッシェル さん

＜本日のメニュー＞

- A. コーンバターライス
- B. トマトときゅうりのマリネサラダ
- C. バターニンジン
- D. チキンの香草焼き
- E. トウモロコシ入りマフィン
- F. ナシのソテー



英会話を交えながら楽しくアメリカで日曜日に食べるディナーを作りました。

<材料> 5～6人分

- A. 米300g、トウモロコシ100g、バター12g
塩ひとつまみ
- B. ミニトマト5個、キュウリ2本、オリーブオイル25g
りんご酢15g、
(ローズマリー粉、タイム粉、塩、コショウ) 5g
- C. ニンジン大2本、バター13g、水
- D. 鶏のもも肉 4つ(400g)、レモン汁 レモン1/2個分(約8g)
(ローズマリー粉、ニンニク粉、タイム粉、塩、コショウ)
- E. 黄色コーンミール220g、強力粉86g、
ベーキングパウダー5g ブラウンシュガー5～55g、
塩4g、溶かしバター65g、豆乳または牛乳220g
- F. レモン汁8g、ナシ(20世紀)2個、バター42g、ブラウンシュガー52g、バニラ5g、水切りプレーンヨーグルト

<作り方>

1. 水切りヨーグルト
キッチンペーパーをザルに敷き、その上にヨーグルトを入れる。そのザルをボールに入れてラップで覆う。少なくとも30分冷蔵庫にねかせておく。
2. ニンジンを千切りにして取り置く。
- F. 梨の皮をむき芯を取り4分の1に切る。それをボールに入れレモン汁をふりかける。使う時までラップして冷蔵する。(これは最後に使います)
- B. トマトを4分の1に切ってボールに入れる。きゅうりの皮を3か所むき、薄い輪切りにする。それにトマトを加える。
オリーブオイル・りんご酢・スパイスを混ぜドレッシングを作り、サラダ

にかける。ラップし、30以上冷やす。

- A. 米を水が澄むまで繰り返し洗う。(約3回) トウモロコシを加え、バターに一つまみの塩と調味料を入れる。水をひたひたに入れ(約232g)よくかきまわす。炊飯器にもどして、炊き上がるまで。置く
- D. チキンを洗いキッチンペーパーで水気を取る。トレイに入れオリーブオイル7g・レモン汁8g・にんにくパウダー・、ローズマリーパウダー・タイムパウダー・塩・コショウをふりかけ、肉に揉み込む。ラップをして30分以上冷蔵する。
- E. 材料を室温に戻し、オーブンを220度に予熱する。カップケーキの型を並べて、マフィンを焼く型を準備する。耐熱ボールで65gのバターを溶かして横に置く。大きなボールに黄色のコーンミール220g・強力粉86g・ベーキングパウダー5g・ブラウンシュガー33～55g・塩4gを入れて混ぜる。もう一つのボールに大きな卵を1個割る。バターと豆乳か牛乳220g(室温)を加える。よく混ぜ合わせるまで混ぜ合わせる。バターはきれいにまざらなくてもよい。それをアイスクリームスクープで並んでいるカップに注ぐ。上が黄金色になるまで12～15分焼く。冷えるまで置いて温かいうちに食べる。

- C. 千切りニンジンを、バターと一緒に鍋に入れる。ひたひたの水を加え、ふたをして煮詰める。ふたを外しアクをすくい取り、4分間くらいフォークがニンジンに簡単に刺さるまで煮る。火からおろし、準備ができるまで置いておく。
- D. グリルにアルミホイルを敷く。アルミホイルにオリーブオイルを塗る。肉の皮を下にして置く。10分間グリルして、皮を上にする。それから皮がパリパリになって、肉汁がきれいに流れるまで5～10分グリルする。5分以上そのままねかす。

- F. 焦げ付かないフライパンを用意し、中火でバター14gを溶かす。2分または、茶色になるまで梨をソテーする。(後のためにボールに液をとっている)残ったバターとブラウンシュガーを加える。火を小さくして3～4分調理する。