



ステップアップいきいき講座

☆クリスマス料理をつくろう☆

...:*° Merry-X'mas:*° .:.*

講師 上杉 照子 先生

浅本 和恵 先生

☆チーズ入り彩りごはん(4~5人分)☆

米.....2合

水

大根葉(又は春菊)・・70g

梅漬けしその葉・・・適宜

プロセスチーズ・・・40g



①米は普通に炊く。

②大根葉は色好く茹でて細かくきざむ。

③梅漬けしその葉(又はゆかり等)は細かくきざむ。

④チーズは7~8cm 角に切る。

⑤蒸らしが終わったご飯に②③④を混ぜ合わせる。

☆鶏肉のワイン・クリーム煮(4人分)☆

鶏もも肉・・・280g

塩.....小さじ1/3

こしょう・・・少々

小麦粉・・・大さじ2

食油.....小さじ2

白ワイン・・・80ml

水.....100ml

顆粒スープ・・・小さじ1

牛乳.....100ml

生クリーム・・・50ml

マッシュルーム・・1パック

片栗粉.....小さじ1~2

水・・大さじ1

◎付け合わせ◎

冷凍コーン・・・80g

バター.....5g

塩・こしょう・・・少々

はなっこりー.....中4本



①鶏もも肉は1人2切れのそぎ切りにし、塩・こしょうをして小麦粉をまぶし、余分な粉は払っておく。

②マッシュルームは薄切りにする。

③厚手鍋に食油を熱して鶏肉の両面を焼き、白ワインを注いで煮立て、アルコールを飛ばす。続いて水と顆粒スープを加えて7~8分煮る。

④牛乳・生クリーム・マッシュルームも加えて少しとろみがつくまで煮る。

⑤味を確かめて、塩・こしょうで味を整え、水溶き片栗粉でとろみをつける。

⑥冷凍コーンはバターで炒め、軽く塩・こしょうをする。

⑦はなっこりーは硬いところを除去して長さを2~3等分し、塩を少し多めに入れた熱湯で茹でる。

⑧大きめの皿に煮込んだ鶏肉を盛り、ソースをかけて付け合わせを添える。

☆かぶとりんごのサラダ(4人分)☆

かぶ・・・200g
塩・・・少々
りんご・・・1/2個
きゅうり・・・1/2本
たまねぎ・・・小1/4個
酢・・・大さじ1
サラダ油・・・大さじ1, 5
塩・・・小さじ1/3
サラダ菜・・・4枚



- ①かぶは皮をむいて一口大の薄切りにし、塩少々をふって軽くもみ、水洗いして水気を切る。
- ②りんごは六つ割りにして芯をとり、薄い塩水につけてあくどめをする。うち4切れは小口から薄切りにする。
- ③きゅうりは薄い輪切りにする。
- ④たまねぎをすりおろして水気を切り、ボールに入れて、酢・サラダ油・塩を入れてあえる。
- ⑤②のりんごの残りの2切れの皮をむき、すりおろして④に加えて混ぜ、かぶ・りんご・きゅうりをあえる。
- ⑥サラダ菜を敷いて、サラダを盛る。

☆カナッペ 2種 (4人分)☆

プレーンクラッカー・・・4枚
アボカド・・・1/4 個
マヨネーズ・・・小さじ1
レモン汁・・・小さじ1
わさび・・・適宜
ブラックペッパー
リッツクラッカー・・・4枚
マスカルポーネチーズ・・・少々
生ハム等・・・2枚
ミニトマト・・・2個



- ①半分に切って皮を除いたアボカドを器に入れてフォークで軽くつぶす。他の材料を混ぜ合わせてアボカドディップを作る。プレーンクラッカーの上にアボカドディップをのせ、ブラックペッパーをふりかける。
- ②クラッカーの上にマスカルポーネチーズを塗り、半分に切った生ハムとミニトマトを飾る。

☆一口パイ(4個分)☆

パイシート(冷凍)・・・1/3枚
ウインナーソーセージ
・・・4本



- ①パイシートは室温で半解凍しラップに挟んで綿棒で軽く伸ばして4等分にする。
- ②天板にオーブンシートを敷き、①を並べて200度に余熱しておいたオーブンで15分焼く。

★トライフル風ケーキ(作りやすい分量6~8人分)★

市販のスポンジケーキ
又はカステラ

カ
ス
タ
ー
ド
ク
リ
ー
ム

卵黄……2個
さとう……50g
小麦粉…大さじ1
コーンスターチ…大さじ1
牛乳…200ml
バニラエッセンス…少々
黄桃缶…80g
バナナ…1本
キウイ…1個
生クリーム…100ml
さとう……大さじ1
黄桃缶のシロップ…大さじ6
ブランデー等……大さじ1
ミント(あれば)



★カスタードクリームを作る

- ①耐熱のボールに小麦粉・コーンスターチ・さとうを入れてよく混ぜる。
- ②別の容器に卵黄を入れて溶きませ、少し温めた(レンジで1分)牛乳を加え、よく混ぜる。
- ③①の中に②を少しずつ入れながらよく混ぜる。きれいに溶けたら電子レンジ強で3~4分加熱する。途中2回くらいかき混ぜる。ラップをはりつけて冷ます。

★その他の準備

- ④カステラは1cmくらいに切る。
- ⑤黄桃缶は1cm角に切る。
バナナ・キウイフルーツは皮をむいてから、いちよう切りにする。
- ⑥生クリームにさとうを加えて泡立てる。

★仕上げ

- ⑦器にスポンジを入れ、洋酒入りシロップをふりかけて、果物を飾り用に少し残しておいて入れ、カスタードクリームをのせ、生クリームもつけて、果物を飾り、あればミントを飾る。

