

実習献立

1 牛肉のロール煮込み(ルラーデン)【ドイツ】

ルラーデンとは、牛肉の薄切りに赤ピーマンやピクルスなどを巻き込んで焼き、野菜とともに煮込んだ家庭料理である。



材 料	1人分	5人分 (目安)	作 り 方
牛肉(薄切りもも肉)	50 g	250 g	① 赤ピーマンは熱湯でさっとゆでておく。ゆでた赤ピーマンとピクルスは棒状に切る。 ② 肉をまな板の上に並べて片面に塩・こしょうし、さらにマスタードを塗る。 ③ ②の上に、ベーコンをおき、赤ピーマンとピクルスを並べる。これを巻きずしの要領で巻いてつま楊枝でとめ、肉全体に塩・こしょうして小麦粉をまぶす。 ④ 鍋にサラダ油とバターを半量を熱し、ロール肉を入れ、表面に焼き目を付けて取り出す。 ⑤ ④の鍋に残りのサラダ油・バターを熱し、にんにくを焦がさないように炒める。さらに、たまねぎを加えてしんなりするまで炒める。 ⑥ トマトピューレを加えて炒め、赤ワインを加える。 ⑦ ⑥の鍋にブイオンを加え、焼き色を付けたロール肉を入れて20分程煮込む。 ⑧ サワークリームを加え、約5分煮て塩・こしょうで味を調え仕上げる。 ⑨ 器に盛り、ソースをかけ、みじんパセリを散らす。
ベーコン(薄切り)	10 g	50 g (2.5枚)	
赤ピーマン	10 g	50 g	
ピクルス	4 g	20 g (1本)	
塩・こしょう	適量	適量	
マスタード	3 g	15 g (小さじ2と1/2)	
小麦粉(薄力粉)	0.3 g	1.5 g (小さじ1/2)	
サラダ油	3 g	15 g (大さじ1強)	
バター	3 g	15 g (大さじ1強)	
にんにく(みじん)	0.5 g	2.5 g	
たまねぎ(薄切り)	30 g	150 g	
トマトピューレ	4 g	20 g	
赤ワイン	5 g	25 g (大さじ1と2/3)	
サワークリーム	10 g	50 g	
ブイオン	50 cc	250 cc (1と1/4カップ)	
パセリ(みじん)	1 g	5 g	
つま楊枝	1 本	5 本	

2 ビターバレン【オランダ】

オランダのミートボール。ビターバレンとは、「ビターズ(アルコール)の供の肉団子」の意味であるが、子どもも大人も軽いランチやおやつとして、よく食べるスナックである。



材 料	1人分	5人分 (目安)	作 り 方
牛ひき肉	25 g	125 g	① たまねぎ、にんじんはみじん切りにする。 ② 片手鍋に牛ひき肉、分量の水、Aを加える(各スパイスは5人分量で3振りする)。 ③ ごく弱火にかける。スープストックを取る要領でアクを取り除きながら、20分位コトコト煮る(スープが半量位残るように)。 ④ ③の鍋からローリエを除く。 ⑤ フライパンにBのバターを弱火で溶かし、小麦粉を加えて炒める(ルウを作る)。③のスープを加えてとろみが出るまで混ぜる。③の具を加えてよく混ぜ合わせる。常温まで冷ます。 ⑥ 手に油(分量外)を塗って、ボール状に丸める(10個)。 ⑦ 小麦粉、卵、パン粉の順で衣を付け、180℃の油で揚げる。 ⑧ 器に盛り、みじんパセリ入りマヨネーズソースを添える。
水	40 g	200 g (1カップ)	
たまねぎ	10 g	50 g	
にんじん	10 g	50 g	
コンソメの素	0.2 g	1 g	
A 塩	0.2 g	1 g (小さじ1/6)	
ブラックペッパー	0.02 g	0.1 g (小さじ1/20)	
オレガノ	0.02 g	0.1 g (小さじ1/20)	
ナツメグ	0.02 g	0.1 g (小さじ1/20)	
クローブ	0.02 g	0.1 g (小さじ1/20)	
ローリエ		1/2 枚	
B バター	3 g	15 g (大さじ1強)	
小麦粉(薄力粉)	5 g	25 g (大さじ3弱)	
衣			
小麦粉(薄力粉)	2 g	10 g (大さじ1強)	
卵	5 g	25 g (1/2個)	
パン粉	4 g	20 g	
揚げ油	適量	適量	
ソース			
マヨネーズ	4 g	20 g (大さじ1と2/3)	
パセリ(みじん)	1 g	5 g (1枝)	

3 ライスサラダ【スペイン】

米は主食ではなく料理の食材の一種としてとらえられている。
スペインではサラダの食材としても使われている。



材 料	1人分	5人分 (目安)	作 り 方
米	25 g	125 g	① 米はたっぷりの湯で8から9分ゆで、ざるに上げ冷ましておく。ゆですぎないこと。すこし芯がある位がよい。 ② 枝豆をゆでる。 ③ ハム、きゅうりは5mm角に切る。 ④ オリーブは輪切り。 ⑤ ミントマトは楕形に切る。 ⑥ レタスは一口大に手でちぎっておく。 ⑦ バジル、パセリのハーブは刻んでおく ⑧ ボールにレモン汁、オリーブ油、塩、こしょう、バジル、パセリを入れ攪拌する。ゆでた米と具を混ぜる。 ⑨ 皿にレタスをしき、ライスサラダを盛って周りにオリーブとミントマトを飾る。 ※パセリの1房とは先端の1枝のこと。
むき枝豆	20 g	100 g	
ハム	20 g	100 g	
コーン(缶)	20 g	100 g	
きゅうり	20 g	100 g	
黒オリーブ	2 粒	10 粒	
ミントマト	2 粒	10 粒	
レタス	1 枚	5 枚	
バジル(中葉)	1 枚	5 枚	
パセリ	1 房	5 房	
レモン汁	3 g	15 g	
オリーブ油	8 g	40 g (大きじ3と1/3)	
塩	1 g	5 g (小さじ1弱)	
こしょう	少々	少々	

4 トルティージャスープ【メキシコ】

トルティージャチップとアボカドをスープの具にし、野菜をグリルして香ばしさを出したスープ。



材 料	1人分	5人分 (目安)	作 り 方
トマト (完熟で味が濃いもの)	90~ 100g	450~ 500g	① トマトは湯むきして皮をむく。横半分に切ってヘタと種を取り、フライパンで両面を軽く焼いて、水分を飛ばしておく。 ② スライスしたにんにく、輪切りにした玉ねぎをフライパンに並べ、油をひかずに焼く。焼き色が付いたら、トマトと一緒にミキサーに入れ、攪拌する。 ③ 鍋にコーン油を熱してから、②を加え、油となじんだらチキンブイヨン、塩、こしょうを入れ、アクを取りながら約10分煮る。 ④ アボカドは皮をむき種を取って、1cm角に切り、最後に加える。 ⑤ スープにカッテージチーズを飾り、トルティージャチップを添える。
たまねぎ	24 g	120 g (1/2個)	
にんにく	2 g	10 g (1片)	
コーン油	4.8 g	24 g (大きじ2)	
チキンブイヨン (湯/チキンコンソメ)	90 cc	450 cc (2と1/4カップ) (450cc/1個)	
塩	0.2 g	1 g (小さじ1/6)	
こしょう	少々	少々	
トルティージャチップ	2 枚	10 枚	
アボカド	20 g	100 g (1/2個)	
カッテージチーズ	6 g	30 g (大きじ3)	

5 アセロラ・アサイーのむゼリー【ブラジル】

アセロラはブラジルが世界最大の産地であり、アサイーは最近、注目をあびているアマゾン原産のフルーツでポリフェノールやカルシウム、食物繊維、鉄が豊富に含まれていてスーパーフルーツとも呼ばれている。



材 料	1人分	5人分 (目安)	作 り 方
粉寒天	0.8 g	4 g	① 鍋に水100ccと粉寒天を入れて混ぜ、1分間おき、弱火にかけて寒天をとかす。 ② 寒天がとけたら砂糖を加えてとかし、火からおろしてアセロラとアサイーを加え、氷水で冷やす。 ③ 寒天が固まりかけてきたら泡立器で一気に泡立てる。全体がポツリしてきたら器に入れて冷蔵庫で冷やし固める。
水	20 cc	100 cc (1/2カップ)	
砂糖	6 g	30 g (大きじ3強)	
アセロラドリンク	50 cc	250 cc (1と1/4カップ)	
アサイードリンク	10 cc	50 cc (1/4カップ)	