



お料理レシピ AOKI COOKING 2011 NOVEMBER

秋も深まり、煮込み料理が嬉しい季節になりました。
優しいお母さんの味のクリームシチューで、ホッと！おなかもキモチも温まります。

クリームシチュー



(材料 4人分)

鶏もも肉	2枚
玉ねぎ	大2個 (600g)
にんじん	1本 (100g)
じゃがいも	2~3個 (350~400g)
いんげん	50g
マツシユルーム	8~10個
小麦粉	大さじ3~4 (30g)
無塩バター	大さじ3~4
牛乳	3カップ
生クリーム	1カップ
チキンブイヨン	2個
塩、こしょう	適量
ナツメグ	好みで

(つくり方)

- 1 鶏もも肉はひと口大に切り、塩、こしょうする。玉ねぎはくし型に切る。厚手の煮込み鍋を熱し、バター大さじ3を入れて鶏肉を炒める。肉の全面に火が通ったら玉ねぎを加えしんなりするまで炒め、蓋をして弱火で煮込む。
- 2 じゃがいも、にんじんを2cm角切りにする。マツシユルームは軸を落として土をペーパーでふき取る。フライパンにバター大さじ1を熱し、全体にバターが馴染むまで炒めて(1)の鍋に加える。
- 3 いんげんは3cm長さに切り、さっと湯がいておく。
- 4 煮込み鍋のにんじん、じゃがいもが柔らかく煮えたら(火にかけてから15~20分)、小麦粉を振り入れ、全体にからめる。蓋をして弱火で5分程、小麦粉が全体にとろけ、粉っぽさが無くなるまで煮る。
- 5 牛乳、生クリームを加え、チキンブイヨンを振り入れて優しく混ぜる。いんげんも加える。
- 6 シチューが温まったら仕上げに塩、こしょう、ナツメグ少々加えて味を調える。

* 水無しで野菜の水分をじっくり引き出して煮込む作り方ですが、煮込み用鍋が厚手でない場合でも、水・100~150ccを入れて最初から弱火で煮込めば同じように作れます。

おまけのレシピ♪ シチューポットパイ

クリームシチュー	カップ4杯分
冷凍パイシート	2枚
卵	1個

(4人分)

(つくり方)

- 1 常温のクリームシチューを耐熱性の深型の器、または深型のカップに入れる。
- 2 冷凍パイシートは麺棒で、器の口径+2周り大きく伸ばし、半分に切る。
- 3 卵を卵白と卵黄に分ける。卵白をハケで器の側面にぬり、パイシートを器にかぶせて張り付ける。パイシートは引っ張らず、ふわっとかぶせること。
- 4 パイシートの表面にハケで卵黄をぬる。
- 5 180℃に予熱したオーブン・下段で12~15分、パイが膨らみ、焼き色が付くまで焼く。



花野菜のサラダ



(材料 3~4人分)

カリフラワー	200g
ブロッコリー	100g
ミニトマト	5~6個
【ドレッシング】	
グレープシードオイル	大さじ3
白ワインビネガー	大さじ1と1/2
ディジョンマスタード	小さじ1/2
はちみつ	小さじ1
塩	小さじ1/2
こしょう	少々
パセリ(みじん切り)	少々

(つくり方)

- 1 ミニトマトは湯むきする。カリフラワー、ブロッコリーは小房に切り分け、塩・少々加えて固めに茹で、ざるに上げて冷ます。
- 2 ドレッシングを作る： ボウルにビネガー、塩、こしょう、マスタード、はちみつを入れてよく混ぜる。全体を混ぜながらオイルを加え、ドロンと乳化するまで混ぜる。仕上げにパセリを加える。
- 3 ミニトマトは小さいボウルでドレッシングをからめておく。カリフラワーとブロッコリーも別のボウルに入れてドレッシング適量を和えておく。
- 4 (3)を皿に移して盛り付け、ミニトマトを彩りよく加える。

* ドレッシング：はちみつを、アンチョビ、にんにくに変えるとイタリアンに♪
ブラックオリーブも加えると味も見た目もアップします。

クラハムスイート ポテトパイ



(材料 21cmタルト型・1台分)

【タルト生地】

全粒粉	100g
グラハムクッキー	40g
塩	ひとつまみ
無塩バター(1cm角切り)	75g
グラニュー糖	20g
卵黄+水	約30g

【フィリング】

さつまいも	約400g
ブラウンシュガー	80g
卵黄	1個
生クリーム	100g
はちみつ	大さじ1
無塩バター(柔らかいもの)	30g
シナモン	小さじ1
ナツメグ	小さじ1/4
ラム酒	大さじ1

【クレームシャンティ】

生クリーム	100g
グラニュー糖	8g

(つくり方)

下準備・グラハムクッキーはフードプロセッサーで細かく砕いておく。
・無塩バターは1cm角切りにし、冷凍しておく。

- 1 タルト生地を作る：フードプロセッサーにグラハムクッキー、全粒粉、冷たいバター、グラニュー糖、塩・ひとつまみを加え、そばろ状になるまで混ぜる。卵黄+水を加え、軽くパルスしながら、ひとかたまりになったら取りだし、ビニール袋に入れ、冷蔵庫で30分ほど生地を休ませる。
- 2 (1)の生地をビニールの中で円形に(直径+型の高さ)のばし、型に敷きこむ。縁どりは生地を厚く、ピタッとはりつける。全体にピケをして、オーブン160℃・10分焼く。
- 3 フィリングを作る：さつまいもは皮をむく。1cmの輪切りにし、水にさらしてから蒸し器で柔らかく蒸す。正味300gをフードプロセッサーにかける。残りはコロコロに切り、取っておく。
- 4 (3)に、生クリーム、ブラウンシュガー、はちみつ、卵黄、スパイス類、バター、ラム酒を加えて混ぜる。
- 5 (2)のタルト型に(4)を流し入れる。コロコロ切りのさつまいもを全体に散らし、中に押し込み、表面をカードで平らにならす。ケーキコームで縞模様をつけてもいい。
- 6 オーブンを170℃に予熱。170℃・15分、160℃に下げて35分位焼く。
- 7 型から外して、冷ましてから好みの大きさにカットし、クレームシャンティ(ホイップクリーム)を添えていただきます♪