



■ サフランリゾット

【作り方】

- ①.フライパンでオリーブオイル(又はバター)を熱し、ニンニクと玉ねぎを弱火で炒める。
- ②.オイルに香りが付いたら米を入れオイルを馴染ませる。そこに白ワインを入れアルコールを飛ばす。
- ③.米の1.3倍位のブイオンを加え、あまりこまめに混ぜないように煮立てる。
- ④.水分が無くなりそうになったらブイオン(水)を足す。これを繰り返しアルデンテの状態になるまで弱火で煮る。
- ⑤.サフラン、BP、パルメザンチーズを加え、少し火を通せば完成。バター、オリーブオイルで香り付けをしてもよい。

【材 料】(4人分)

オリーブオイル	10cc
ニンニク	少量
玉ねぎ	20g
白ワイン	10cc
ブイオン	適量
水	適量
米	100g
ブラックペッパー(BP)	適量
パルメザンチーズ	適量
サフラン	適量



■ 卵白ロールケーキ

【作り方】

- ①.卵白をかために泡立てる。
- ②.薄力粉をふるいにかけて、①と混ぜ合わせる。
- ③.オーブン用の角バットにクッキングペーパーを敷きオイルを塗る。ここに②を平らにのばす。
- ④.③を180℃のオーブンで10分~11分焼く。(オーブンによって焼き時間を調節)焼き上がったら常温で冷ます。
- ⑤.生クリームとグラニュー糖を混ぜてホイップする。
- ⑥.④の四方を切り形を整え、焼き面を上にしてガムシロップを塗り、⑤を塗った上にフルーツをのせて巻く。生地に筋入れると巻きやすい。
- ⑦.⑥をクッキングペーパーで巻き冷蔵庫で冷やして完成。

【材 料】(4人分)

卵白	180g
薄力粉	40g
グラニュー糖	50g
ガムシロップ	適量
フルーツ	適量
ホイップクリーム	
生クリーム	200g
グラニュー糖	20g



鶴岡ガス クッキング教室

ソースで楽しむ イタリアン

去る5月13日(木)鶴岡ガスの調理室に於いて、レストランダイニング・グラードの佐藤光晃シェフと雷鳥店長の福井邦彦さんを講師に迎え、冷製パスタ、リゾット、デザート3品にチャレンジしました。



■ トンナートソースの冷製パスタ

【作り方】

- ①.④をミキサーにかけ、ブイオンでのばしながら滑らかにする。
- ②.①に生クリームを少しずつ加え、塩コショウで味を調える。
- ③.②をボウルに移し冷蔵庫で冷やしておく。
- ④.沸騰したお湯に適量の塩を加え、カップリーニを4分間茹で、流水で洗い氷水(冷水)でよく冷やす。
- ⑤.水菜は洗い、よく水切りして一口大に切る。
- ⑥.③とパスタを混ぜ合わせ、水菜も加え、和えて完成。

【材 料】(4人分)

オリーブオイル	1/2カップ
サラダオイル	1/2カップ
卵黄	1個
ツナ缶	1缶
アンチョビ	5枚
レモン汁	大さじ3

生クリーム	1/3カップ
ブイオン	1/4カップ
塩・コショウ	各々適量

カップリーニ(細いパスタ) 70g

水菜 適宜

