

料理講師 高橋道代さん

調理師専門学校に勤務後、上越市の割烹「高はし」の女将となる。「高はし料理教室」を始め、公民館や学校で講師を務める



Xmas ひと工夫でワンランクUP↑ おもてなしメニュー

いつもの料理もひと工夫で、ぐっとおしゃれになります。そんなクリスマスレシピを、コープデリにいがたの組合員であり、料理講師の高橋さんに教えていただきました。

ピーマンの切り方でボリュームUP↑ 肉づめピーマンのトマト煮

材料(4人分)

ピーマン…8個
豚ひき肉…250g
にんじん…50g
玉ねぎ…50g



A 卵…1個
パン粉…大さじ3
にんじん…大さじ2
塩…小さじ1/2
こしょう…少々

B 水…2カップ
スープの素…1個
トマト水煮缶…1/2缶
砂糖…小さじ1
塩・こしょう…少々
パスタ…適量
イタリアンパセリ…少々

ポイント

ここを切る



図の高さに切ってから、ヘタを残して種を取り除くと深い器になります



肉だねをこんもりさせると食べ応えがあるし、見栄えもするね



ピーマンの切り方や鍋への入れ方を工夫すると肉だねが飛び出さないんだね



作り方 ①ピーマンを左の図のように切り、ヘタを残して中の種を取る。

②にんじんと玉ねぎをみじん切りにし、ボウルに豚ひき肉と一緒に入れ、Aを加えて混ぜ合わせる。

③①のピーマンに②の肉だねを奥までしっかりとつめ、さらにこんもりとさせる。

④小さめの鍋に④を隙間なく並べ、Bも加え、アルミホイルで蓋をし蒸して中火で約12分煮込む。残りのピーマンを入れてさらに3分煮込む。塩・こしょうで味をととのえる。

⑤パスタを茹でて皿にのせ、④を上に入れて付けイタリアンパセリを飾る。

ひと晩寝かせてしっとりUP↑ クリスマスリングケーキ

材料 (15cmエンゼル型) なければバウンドケーキ型でも

バター(室温に戻す)…100g
きび砂糖…100g
卵(室温に戻す)…2個
ドライフルーツ…80~100g
ラム酒(またはブランデー)…大さじ1
アーモンドプードル…30g

A 薄力粉…80g
ベーキングパウダー…小さじ1/2
飾り用の粉糖…少々
型に塗るバター…適量
薄力粉…適量



ポイント

- ドライフルーツはラム酒に1~2週間つけるのもっとしっとりします
- 室温に戻してもバターが固いときは、手で包んで温めるとやわらかに
- アルコールは飛ぶので子ども食べられる。心配な時はお酒を入れてもOK

材料さえ揃えば意外と簡単にできたね。このココのあの味わいかけ

余ったアーモンドプードルを、同量の砂糖・バターと混ぜてパンに塗って焼いたらおいしいかったよ

作り方

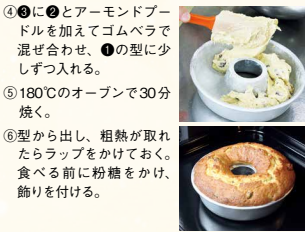
①オーブンを180℃に予熱する。型にバターをたっぷり塗り、薄力粉をまぶす。

②ドライフルーツにラム酒を混ぜあわせておく。Aはふるっておく。

③ボウルにバターを入れてやわらかくし、きび砂糖を入れて泡だて器でよくすり混ぜる。白っぽくなったら、卵を溶き、2~3回に分けて加える。

ポイント

卵を一度に入れると分離してしまうので、分けて入れましょう!



盛り付けでXmas感UP↑ キャロットサラダ

材料(4人分)

りんご…1個
にんじん…1本
ブロッコリーの新芽…適量
ブルーベリー…3~4個



A 玉ねぎみじん切り…大さじ1
塩…小さじ2/3
こしょう…少々
酢…大さじ3
オリーブ油…大さじ3
はちみつ…大さじ1

手作りドレッシングがおいしかったよ



クリスマスツリーみたい! 曇る変えるとおせち料理にもいいね

作り方

①りんごを4~5mmの輪切りにし、芯をぬく。

②にんじんを4cmの長さになり、繊維に沿って細い千切りにする。冷水に5~6分つける。ブルーベリーを1cmにきざむ。

③ボウルにAを入れてドレッシングを作る。

④にんじんの水気をしっかり切って別のボウルに入れ、ブルーベリーを加え、③のドレッシング大さじ2~3を入れて混ぜ合わせる。

⑤皿に④のりんごをのせ、①を盛り付けブロッコリーの新芽を飾り、残りのドレッシングを全体にかける。

ポイント



食べる直前に盛り付けましょう

冷水につけるとにんじんがシャキッとします。すぐに使わない場合は、水気を切ってラップに包み、冷蔵庫へ

白ワインとにんにくで風味UP↑ きのこ里芋のスープ

材料(4人分)

しめじ・えのき・エリンギ・椎茸など…両手にのる位
里芋…3個
玉ねぎ…30g
にんにく…1片
オリーブ油…大さじ2

A 水…4カップ
スープの素…1個
白ワイン…大さじ1
塩・こしょう…少々
パセリみじん切り…少々



お正月はお雑煮にしてもおいしそう~

材料に冷凍の里芋や冷凍したきのこを使えばもっと手軽にできるね

作り方

①きのこを食べやすく切る。

②玉ねぎ、にんにくを薄切りにする。里芋は皮をむいて半分にし、7~8mmの厚さに切る。

③鍋にオリーブ油をあたため、玉ねぎ、にんにく・里芋・きのこを入れて炒める。Aを加えて約10分煮る。

④塩・こしょうで味を調え、器に盛りパセリをちらす。

ポイント



●スープを煮る時は、蓋をしないで作る方が、においがこもらず、すっきりした味になります

●数種類のきのこを切って組み合わせ、冷凍ミックスを作っておくと便利です

★ 見せ方に工夫を

お皿に食材を山高く盛り付けたり、空白を作ったりすると見栄えがよくなります。おいしそうに見せるには配色も大切。赤色の野菜を使ったら緑などの引き立てる色を使うなどの工夫をしてみてください。今回のキャロットサラダは黒色のブルーベリーを合わせることで大人の雰囲気になりました。色が足りないと思ったら、パセリなどを足したり、お皿やランチョンマットの色で演出しても



高橋さん

★ 料理を簡単にするために 段取りも重要

今回のメニューは、ケーキを1~2日前に作っておけるものになりました。当日は時間がかかる煮込み料理を先に作りはじめ、煮込んでいる間にサラダの野菜を切り、次にスープ作り。最後に盛り付けをして完成です。少しでも当日の手間を減らしたいなら、ドレッシング作りや野菜などの下ごしらえを前日にしておいてもよいですね。段取りよく進むと、当日が楽になりますよ。