



# 「さぬきうまいもん de 本物を味わう!!」開催しました (H23.12.18)

香川県産の食材をもっとおいしく、もっと身近に感じていただけるよう、ヨンデンプラザ・サンポートとコラボして料理教室を開催しています。

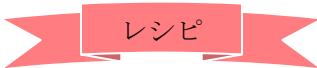
第3弾は「mayu's cooking」の戸田真優先生を講師に招き、「讃岐コーチンでHAPPY☆X'mas!」をテーマに、野菜ソムリエならではの演出で旬の県産食材で食卓を彩る料理をご紹介します。



さぬきうまいもん  
讃岐コーチン



さぬきうまいもん  
金時にんじん



※すべて4人分です。



## 讃岐コーチンのマスタードソースがけ

- ・讃岐コーチンもも肉 2枚 600g
- ・塩こしょう 適量
- ・薄力粉 適量
- ・パセリ 少々

(付け合わせ)

- ・サラダ菜 1束
- ・ミニトマト 8個

## ●マスタードソース



- ・玉ねぎ (中) 1/2個 60g
- ・トマト 100g
- ・バター 20g
- ・白ワイン 50cc
- ・生クリーム 150cc
- ・粒マスタード 40g

- 1 讃岐コーチンは筋と余分な脂肪を除き、厚みのある部分に切り目をいれて均一にします。皮のない面に塩こしょうをしてなじませる。  
※筋や脂肪を取ると焼き縮みを防ぎ、臭みがとれます。筋や脂肪をつかんで包丁をあて、滑らすように包丁を動かしてください。
- 2 マスタードソースの材料を切る。玉ねぎ、パセリはみじん切り、トマトは湯むきして種を除き、ざっくりのみじん切りにする。
- 3 マスタードソースを作る。鍋にバターを入れ、玉ねぎをしんなりするまで中火で炒める。白ワイン、生クリームを入れてとろみが出るまで煮詰める。火を弱めて粒マスタード、トマトを加え、一煮立ちしたら塩こしょうで味を整える。
- 4 讃岐コーチンに薄力粉をまぶす。フライパンにサラダ油大さじ1を入れて熱し、皮目を下にして中火で2～3分焼く。皮目がこんがり焼けたら裏返して火を弱め、同様に2～3分焼く。  
※余分に出た油はペーパータオルなどでふき取ってください。
- 5 焼けたお肉をお皿に盛り、温めたマスタードソースをかけてパセリを散らしたら出来上がり。



**こんがりチキンにマスタードの風味をきかせたタルタル風のソース♪クリスマスにぴったりの1品です。**

## ～讃岐コーチンをおいしく焼くコツ～

焼く時に鶏肉を動かさないこと！鶏肉から油が出るので、サラダ油は少量でOKです♪



こんがり焼けるまでじっくり待ちます



マスタードソースはクリーミーな仕上がり♪



つけ合わせて完成！！



### 金時にんじんの豆乳ポタージュ

- ・金時にんじん(中 2本) 200g
- ・サツマイモ (小 1/2 本) 70g
- ・玉ねぎ 200g
- ・バター 30g
- ・水 350cc
- ・コンソメの素 1個
- ・豆乳 200cc
- ・生クリーム 50cc
- ・塩こしょう 少々

- 1 金時にんじん、サツマイモ、玉ねぎは皮をむき、薄切りにする。
- 2 鍋にバターを入れ玉ねぎを弱火でじっくり炒める。(約 5分)  
玉ねぎがしんなりしてきたら、金時にんじん、サツマイモを加える。
- 3 2に水とコンソメを入れ、沸いたら火を弱めアクを取り、10分煮る。
- 4 3の粗熱がとれたら豆乳を加え、ミキサーにかけて鍋に戻す。
- 5 鍋に入れたポタージュに生クリームを加えて、火を通したら出来上がり。

※加熱しすぎると豆乳・生クリームの風味がなくなるので注意してください。



玉ねぎは焦らずじっくり炒めると甘みが増します



ミキサーにかける前の状態



金時にんじんの鮮やかな色が食卓を飾ります



### 菜の花の胡麻マヨ和え

- ・菜の花 1束
- ～胡麻マヨ～
- ・いり胡麻 大さじ1と1/2
  - ・マヨネーズ 大さじ2
  - ・淡口醤油 小さじ1
  - ・砂糖 小さじ1

- 1 菜の花は洗って根元の堅い部分を切り落とす (1cm 程)。鍋にたっぷりの湯を沸かして塩少々を加え、色鮮やかになるまで 30 秒～1 分茹でる。水にさらしてざるに上げ、水気をしっかり絞って長さ 4 cm に切る。
- 2 ボールに胡麻マヨの材料を入れてよく混ぜ合わせる。  
菜の花を加えて全体を和える。



**独特のほろ苦さで春の到来を告げてくれる菜の花♪**  
**菜の花は栄養価の高い緑黄色野菜です。ミネラル、ビタミン、食物繊維が豊富で、風邪の予防や貧血防止に役立ちます♪**



手軽で美味しい！簡単付け合せです



見た目も楽しいコーンピラフの出来上がり♪

### 炊飯器 de コーンピラフ

- ・米 2合
- ・コーン 70g
- ・湯 360cc
- ・コンソメの素 1個
- ・飾り用パセリ (みじん切) 少々

- 1 米は研いでざるに上げる。お湯にコンソメを溶かしておく。コーンは袋から取り出し、水洗いして水切りしておく。  
※米 1合 (180cc) : 水 (180cc) の割合です。
- 2 炊飯器の内がまに米、コーン、コンソメスープを入れ、普通に炊く。  
炊き上がったら全体を混ぜ、器に盛ってパセリを散らす。  
※コンソメスープの素は細かく切ると溶けやすくなります。

## 香緑ソースのヨーグルトプリン

### ●香緑ソース

- ・香緑（香川県産キウイフルーツ）2個
- ・グラニュー糖 大さじ1

### ●ヨーグルトプリン

- ・ヨーグルト（加糖） 210g
- ・牛乳 100cc
- ・グラニュー糖 15g
- ・ゼラチン 5g
- ・水 大さじ2



### 《香緑ソース》

キウイは皮を剥いたらすりおろし、グラニュー糖を加えて冷蔵庫で冷やしておく。

### 《ヨーグルトプリン》

- 1 小さな器に粉ゼラチンを入れ、水大さじ2を加えてふやかす。
- 2 耐熱ボールに牛乳、グラニュー糖 15gを入れてレンジ（600w）で50秒温める。
- 3 2にふやかしたゼラチンを入れ、かたまりがなくなるまでしっかり溶かす。ゼラチンが溶けたらヨーグルトを加えてしっかり混ぜる。
- 4 プリン用の小さな器に3を流し、冷蔵庫で約1時間冷やし固める。
- 5 固まったヨーグルトプリンに香緑ソースをかけたら出来上がり。

### お肉料理にぴったりの簡単さっぱり

#### デザート♡

キウイはレモンよりビタミン豊富♪  
また、たんぱく質を分解する酵素を含んでいるので、胃もたれに効果的です♪  
特に甘みの強い香緑キウイはデザートやジュースにするとおいしいです♪



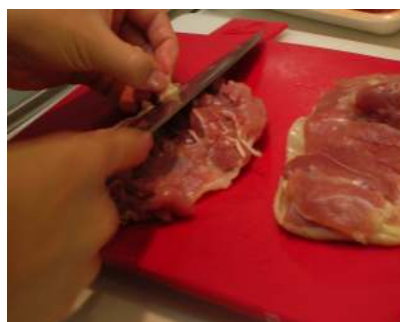
香緑キウイをすりおろします



クリスマス風に飾りつけしました

### <参加者のコメント>

- ・讃岐コーチンのプリプリした食感とジューシーな肉汁がとても美味しい。少し高価だが、それだけの価値はある。家庭でも作ってみたい。
- ・讃岐コーチンは噛み応えがあって旨みが凝縮されている。
- ・マスタードソースはタルタルソースみたいで美味しい！他の肉料理や魚料理でも使えそう。
- ・金時にんじんのポタージュはにんじん臭さがなくて食べやすい。にんじん嫌いな人でも食べられる味。砂糖を使わずに野菜だけでこんなにも甘くなるのが驚き。素材を生かしたレシピ。
- ・菜の花はからし和えしか食べたことが無かったが、マヨネーズと和えることで食べやすかった。胡麻マヨ和えは他の野菜でも代用できそう。
- ・香緑キウイのソースはキウイそのものの味がしてさっぱりしてとても美味しかった。普通のキウイより甘い。
- ・野菜ソムリエならではの説明があり、野菜についてよく知ることができた。
- ・戸田先生ならではのウェルカムドリンクやキャンドル、ハンドクリームなどの気遣いがうれしい。
- ・料理の情報交換をしながらみんなで協力し合って作るのとても楽しい。



第3弾の様子



☀ 日時：平成23年12月18日（日）10時半～13時（ヨンデンプラザ・サンポート）

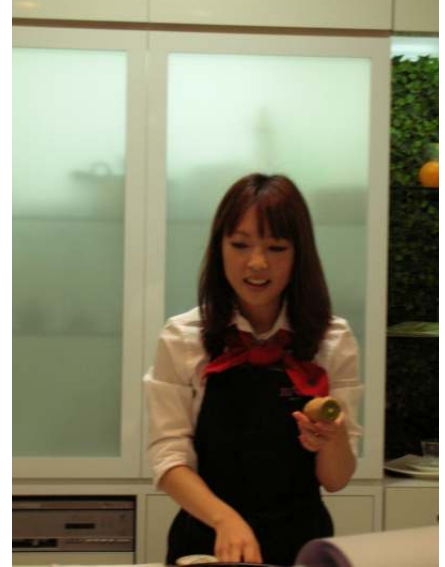
☀ 講師：「mayu's cooking」戸田 真優先生（野菜ソムリエ） ☀ 参加者：15名



先生からのドリンクサービス♪（ジュースです）



にこやかに説明が始まりました



野菜の栄養価の説明は野菜ソムリエならでは！



受講者の皆さんはメモをとったり質問したり、とても真剣です。



グループの皆さんと協力して調理に取りかかります



戸田先生は細かいことも丁寧に指導してくださいました



美味しい料理に自然と会話も弾みます

今後の予定

第4弾 タイラギ貝料理（3月）

を予定しております。お楽しみに♪♪