

## ●料理のテーマ

冬を感じタイ！！

## ●アピールポイント

【意気込み・料理のポイントなど】

Hyvä ä päivä ä ! (こんにちは!) 12月はクリスマスということで、サンタクロース村で有名なフィンランド料理を参考に心も体も温まる3品を考えました。また、コロナウイルスの影響で移動が制限されるなか、家庭でも異国の料理を味わえる、そんな料理にしました。食べる人のハートをわしづかむとっても素敵なお品となりました。

## ●レシピ (2人前)

【1品目】(料理名) ぽかぽか温まる冬の野菜たっぷりスープ

<材料(分量)>

- ・鯛 160g・塩 小さじ1/4・じゃがいも 1個・にんじん 80g・玉ねぎ 1/2個
- ・スイートバジル 少々

A・水 1カップ・黒粒こしょう 小さじ1/4・コンソメ 1/4個

B・牛乳 100cc・生クリーム 50cc・バター 大さじ1・塩 少々

<作り方>

- ① 鯛は大きめの一口大に切り、塩をふって10分ほどおき、キッチンペーパーで水気を拭く。
- ② じゃがいもとにんじんは皮をむいて一口大に切り、玉ねぎは2cm角に切る。
- ③ 鍋にA、にんじん、玉ねぎを入れて中火にかけ、沸騰したら弱火にして10分ほど煮る。じゃがいもを加え、やわらかくなるまで4~5分煮る。
- ④ ①の鯛を加えて2~3分煮、鯛に火が通ったらBを加え、全体が温まるまで弱火で煮る(Bを加えたら長く煮すぎないのがポイント)。
- ⑤ 盛りつける直前にスイートバジルを加えたら完成。



【2品目】(料理名) ご飯が止まらない! さっぱりミートボール

<材料(分量)>

- 《ミートボール》・鯛 150g・合い挽き肉 200g・玉ねぎ 1個
- ・油 大さじ1・じゃがいも大サイズ 1個・生クリーム 25cc
- ・卵 1個・塩 小さじ1/2・こしょう 少々

- 《ソース》・水 100cc・コンソメ 1/4個・ケチャップ 少量
- ・片栗粉 少々・生クリーム 少量

- 《付け合わせ》・じゃがいも 2個・塩、こしょう 少々・スイートバジル 少々

<作り方>

- ① 玉ねぎをみじん切りにし、弱火で色づくまで炒める。鯛は包丁でたたいて細かくミンチ状にする。
- ② その間に、じゃがいもを2cm程度の輪切りにし茹でておく。じゃがいもは軽く水分を飛ばして潰す。
- ③ 合いびき肉、鯛のミンチ、炒めた玉ねぎをボウルに入れて混ぜる。続いて生クリームと溶いた卵を入れる。最後に塩、こしょうを入れて混ぜる。
- ④ 混ぜたら、一口サイズに丸める。手に水をつけるとよい。
- ⑤ フライパンで軽く焦げ目がつくまで焼く。ここで付け合わせ用じゃがいもを茹で始める。
- ⑥ ミートボールを200度に温めておいたオーブンで10分ほど焼く。
- ⑦ その間にソースづくり! 空になったフライパンに水を足して火にかけ、コンソメとケチャップで味をつける。味が整ったら片栗粉を水で溶いたものに加え、火が通ったら生クリームを入れる。最後にこしょう少々をふって、ソースが完成。
- ⑧ 茹であがったじゃがいもを潰し、塩・こしょうで味をつけ、盛りつけたら完成。



【3品目】(料理名) こんがり焼いた鯛とご飯の包み焼き

<材料(分量)>

- ・鯛 160g・ごはん 100g・バター 20g・オリーブオイル 大さじ1
- ・塩、こしょう 少々・冷凍パイシート 400g・溶き卵 1個

<作り方>

- ① 中火で熱したフライパンにバターを入れて溶かす。
- ② ご飯を入れて、全体に味がなじむように炒める。バターライス完成。
- ③ 鯛の皮と骨を取り除き、塩、こしょうをふる。
- ④ フライパンに油を熱し、中火で鯛を表裏5分ずつ焼く。
- ⑤ パイシートをめん棒で5mmに伸ばし、2枚に切る。1枚に鯛とバターライスをのせて、上からもう1枚をかぶせて包む。
- ⑥ パイに溶き卵を塗り、200度のオーブンで20分焼いたら完成。

