



♪ 料理で国際交流 ♪



2016年6月26日(日)10時~12時半/猪名川町社会福祉会館
講師: James Dougan(ジェームズ・ドゥーガン)from Australia

材料《1テーブル5人分》

* Skewered Chili Prawns

／辛エビの串焼き(※アレルギー: エビ)

【材 料】

- ・エビ.....10匹
- ・ニンニク(みじん切り).....2~3かけ分
- ・唐辛子.....2本
- ・オリーブオイル.....小さじ1
- ・ごま.....大さじ1
- ・ライム.....1/2個
- ・フレッシュパセリ.....1/2本
- ・塩コショウ.....小さじ1
- ・砂糖.....小さじ1

使う道具...串(エビの数だけ)

* Roast Beef / ローストビーフ

【材 料】

- ・タスマニアビーフ(ロースト用)...約350g
- ・ニンニク(スライス).....1かけ分
- ・玉ねぎ.....1個
- ・塩コショウ.....適量
- ・フレッシュローズマリー.....2本
- ・タイム.....適量
- ・オリーブオイル.....適量

使う道具...ラップ(お肉を包む用)

* Potato Salad / ポテトサラダ

(※アレルギー: 卵、乳製品)

【材 料】

- ・じゃがいも.....小5~6個、大3~4個
- ・マヨネーズ.....30~40CC
- ・ゴーダチーズ.....大さじ2.5
- ・タイム.....小さじ1
- ・フレッシュパセリ.....1/2本
- ・白ネギ.....5~6cm
- ・あらびき粒マスタード.....小さじ2
- ・酢.....小さじ1

使う道具...クッキングシート

* Pavlova (パブロバ)

／焼メレンゲのフルーツのっけ盛り

(※アレルギー: 卵、乳製品)

【材 料】

- ・卵白.....5個分
- ・砂糖.....1カップ
- ・生クリーム.....100cc
- ・くだもの.....お好みで好きなだけ
(りんご、キウイ、みかん、ブルーベリー、etc.)
- ・粉糖.....適量

レシピ

【まずは、メインの下準備】

- ①パットの上に、フレッシュローズマリーをはさんだ牛肉ブロックを乗せる。
- ②オリーブオイルをかけ塩コショウをして、スライスしたニンニク、タイムをのせる。
→ラップをかけて室温(20度~30度)で25分ぐらい置いておく。

【Potato Salad/ポテトサラダ】

- ①ジャガイモをよく洗い、皮つきのまま2cm角くらいに切ってゆでる。
- ②白ネギを薄く切り、湯切りして空いた鍋に先程のゆでたジャガイモ、マヨネーズ、チーズ、酢、ちぎったタイム、パセリ(みじん切り)、粒マスタードを全て入れて木べらでざっくり混ぜ、冷蔵庫で冷やす。



【Pavlova/パヴロバ】

- ①ボウル(中)で卵白を、砂糖を少しずつ入れながらハンドミキサーで混ぜる。
(ひっくり返しても落ちないくらいの硬さ。氷水で冷やしながらかき混ぜると早い)
- ②オーブンの天板にクッキングペーパーを広げてその上に①で作ったメレンゲを丸くのせ、余熱した180度のオーブンで約15分焼く。
- ③生クリームを(ちょっと硬くなるまで)ハンドミキサーで混ぜる。
- ④フルーツを適当な大きさに切っておく。
- ⑤オーブンから出して冷ましたメレンゲの上に、生クリームとフルーツをのせ、粉糖を茶こしで適量ふりかける。



【Skewered Chili Prawns/辛エビの串焼き】

- ①ライムのしぼり汁、ニンニク(みじん切り)、唐辛子(輪切り)、砂糖、ごま、パセリ(みじん切り)、塩コショウ、をエビと一緒にボウルで混ぜ込む。
- ②冷凍庫で10分ぐらい冷やした後、串を刺してフライパンで焼く。



【Roast Beef/ローストビーフ】

- ①オリーブオイルを火にかけてフライパンで、煙がちょっと出るぐらいまで温める。
- ②①のフライパンで下準備しておいた牛肉ブロックを炒め焼く。
- ③牛肉から血が出てきたらひっくり返す。全面に焼き色がついてきたら、スライスした玉ねぎを入れて仕上げる。※焼き加減はお好みで。
- ④肉を薄く切って、お皿にきれいに並べる。見た目も大事!



レア=2~3分、メディアム・レア=3~4分、メディアム=5~6分、ウェルダン=7~8分+。
個人的にレア(中は生)の方が好きで、醤油と食べたら美味しい。