

enjoy wine, enjoy life

TOKYO WINE PARTY

2017年10月01日 (日) 12:00~14:30 神保町

ワイン飲みつつ料理教室 (独身ワイン会)

◆秋キノコのおつまみフリッター

◆キャベツのマリネ

◆手作りナン&トマトチキンカレー

秋キノコのフリッター

材料 (2人分)

◆ビール衣

強力粉：20グラム

ビール：30 c c

塩：ひとつまみ

◆キノコ類

シメジ

マイタケ

しいたけ

サラダ油

作り方

- ①ビール衣を作る。強力粉とビールをさっと混ぜ、塩ひとつまみを加える。
- ②粉がきちんと溶ければよい。あまり混ぜすぎると衣がカラットしない。さっくり切るように混ぜる
- ③きのこを揚げるときは天ぷらと同様、素材を衣にくぐらせて揚げていく。
- ④180℃の油に③を入れ浮いてきたら取り出して塩を振る

キャベツのはちみつレモンマリネ

材料 (2人分)

キャベツ 1/4玉

塩 少々

レモン 1/2個

はちみつ 小さじ1

塩・胡椒各少々

エキストラバージンオリーブオイル小さじ2

作り方

①キャベツは千切りにしてボウルに入れ、塩少々をふり全体をなじませる

POINT★ 和え物するときの野菜に塩を振ると余計な水分が出て、味が薄まるのを防げます

②レモンは皮や種を取り除いて半分はいちょう切り、半分は絞ってレモン汁にする

③いちょう切りのレモンとはちみつを合わせて混ぜたら、レモン汁と塩・こしょうも加える

④エキストラバージンオリーブオイルを入れ全体をよく混ぜる

⑤水分を絞ったキャベツを入れ、和えれば完成

手作りナン（2枚分）

材料（2人分）

強力粉 90g
薄力粉 30g
ドライイースト 小さじ1/2
砂糖 小さじ1
塩 小さじ1/4
水 80cc
サラダ油 大さじ1/2

《焼成用》

サラダ油 小さじ1
お水 小さじ2

作り方

- ①砂糖とイーストは隣り合わせに、塩はその反対側になるように、水・サラダ油以外の材料を入れる
水はレンジ（600w）で30秒ほどあたため、ぬるま湯にする。
- ②そのぬるま湯をイーストをめがけて入れて、全体を混ぜる
まとまってきたら、サラダ油を入れ、こねる（3～4分）
全体がまとまってきたら、OK
- ③ボウルに戻し、ラップをかけて発酵させる。40℃で30分前後。
ボウルの高さ半分くらいまで大きくなればOK
- ④生地を優しくグーパーパンチしてガス抜きをし、2等分する
丸め直してラップをかけ10分ほど休ませる
- ⑤ナンのようなしずく形にし、サラダ油を熱したフライパンに置いて焼く
焼き目がついたらひっくり返し、両面好みの焼き色にする
- ⑥お水を入れて、フタをし、2分ほど蒸し焼きにして完成

トマトチキンカレー

材料 (2人分)

鶏もも肉 1枚

A-----

ヨーグルト 大さじ2

生姜すりおろし 小さじ1

ケチャップ 小さじ2

ソース 小さじ1

カレー粉 小さじ1

ガラムマサラ 小さじ1

生姜1/2片→みじん切り

ニンニク 1片→みじん切り

サラダ油 小さじ1

玉ねぎ 中1個→みじん切り

塩少々

カレー粉 小さじ2

トマト缶1缶

水 200cc

コンソメ 小さじ1

はちみつ 小さじ2~3程度

作り方

①鶏もも肉は余計な水分と脂を取り除き、Aをもみもむ。

POINT★ヨーグルトとしょうがはタンパク質を分解する働きがあるので、お肉をやわらかくしてくれます

②フライパンにサラダ油をひき、冷たい状態のにんにく&しょうがのみじん切りを入れてから、弱火にかける

POINT★油を熱してからにんにくやしょうがを入れてしまうと焦げてしまい、焦げの味が出てしまいます

③にんにく・しょうがの香りがしてきたら、玉ねぎのみじんぎりを炒め、塩少々を振り入れる

POINT★玉ねぎを炒めるとき、塩を少々入れると水分が出てしんなりするのが早くなります

④玉ねぎがしんなりしてきたら、たまねぎを端に寄せて鶏もも肉を入れ、火を通す

火が通ったら、漬けていた水分も入れ、全体を炒める。
カレー粉を加え、炒める。

POINT★水を入れる前にカレー粉を入れることで、粉っぽさをなくします

⑤トマト缶と水、コンソメを入れ、10分ほど煮込む

⑥はちみつ、塩・こしょうで味を調えて完成