

EU加盟国の料理を学ぶ

日常の食卓にも諸国の料理が供され、食生活の面ではあらゆる国の料理が楽しめる時代になりました。私達はお互いの民族性や食文化を知り、味わいや嗜好などを通して和やかで平和な家庭作りをしましょう。料理は作る喜び、食べる喜び、家庭や友人のために作る思いやり、作ってくれる人への感謝の気持ちを大切に季節感を持たせ彩りを考え、心を込めて調理をしタイミングよく出します。

豆乳のロワイヤル五目あんかけ (仏) 6人分

大…大さじ(15ml)

小…小さじ(5ml)

〈材料〉

A(卵 3 個 豆乳 350cc エバミルク 50cc 塩小 1/3 こしょう少々) 粒マスタード小 1

B(水 2.5 カップ コンソメキューブ 1 個 塩・こしょう少々)

C(カニスティック 3 本 しめじ 1/2 パック ミックスベジタブル 60g) 片栗粉大 1/2

〈作り方〉

- ① Aを混ぜ合わせ裏漉しに通し、容器に入れて蒸す。
- ② Bを煮立てCを加えて火を通し、片栗粉の水溶きでトロミをつける。
- ③ ②を①にかけ、粒マスタードを添える。

* 豆乳は原料の大豆から得られる良質なたんぱく質が多く含まれ、コレステロール、中性脂肪、ナトリウムが少なく、高血圧の人などのたんぱく質補給には最適です。

サーモンと貝柱のエスカベージュ (伊)

〈材料〉

サーモン 300g 貝柱 3 個 ピーマン 1 個 赤ピーマン 1/4 個 玉葱 1/4 個

人参 1/4 本 ベビーリーフ 1/2 袋 レモン 1/2 個

A(オリーブ油大 4 ワインビネガー大 2 レモン汁大 1 ディル 1 枝 ローリエ 1 枚

ケッパー大 1 塩小 1/3 砂糖小 1/2 こしょう少々)

〈作り方〉

- ① サーモンは塩・こしょうをふり、片栗粉をまぶし油で揚げる。貝柱は横半分に切り同様に。
- ② 野菜はせん切りにし、熱湯に通し、レモンは半月切りに。
- ③ ①②をAに漬け半時間おく。
- ④ 器に盛りベビーリーフを添える。

* サーモンはビタミン類が豊富な魚で、ビタミンB群には成長促進、消化を助ける、胃腸障害をやわらげる、血液循環をよくするなどの効果があります。

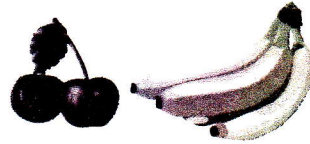
ソーセージ入りビール風味のピラフ (独)

〈材料〉

米 2 カップ 玉葱 1/2 個 ベーコン薄切り 1 枚 ウィンナーソーセージ 3 本
マッシュルーム缶詰 25 g サラダ油大 2 A (顆粒コンソメ大 1/2 塩小 2/3)
ビール 450cc パセリのみじん切り大 1

〈作り方〉

- ① 米は洗う。
 - ② 玉葱はみじん切り、ベーコンは 5mm 幅に、ソーセージは輪切り、マッシュルームは 4 つ割り。
 - ③ 鍋に油を入れ②・米を加え炒め、ビール・Aを加え沸騰後弱火にし 10 分間炊き、蒸らしパセリのみじん切りを加える。
- * ソーセージは豚・牛・馬・鶏などの肉を原料とし、調味料・香辛料を加えて作り、ドイツ語でブルスト (Wurst) ソーセージの語源はラテン語の Salisus (塩漬けにした・塩味をつけたの意) に由来します。



チェリーとバナナのココアドルチェ (伊)

〈材料〉

バナナ 2 本 ライム汁大 1 チェリー 6 粒 ミントの葉 6 枚
A (はちみつ大 1 バニラエッセンス少々)
B (生クリーム 200ml グラニュー糖大 1)
ココア入りスポンジ生地適宜 コアントロー (洋酒)

〈作り方〉

- ① バナナは輪切りにしてライム汁をふりかけ、Aを混ぜ合わせる。
 - ② Bを合わせ、氷水の中で 7 分程度に泡立てる。
 - ③ スポンジはコアントローを振り、2cm 角に切る。
 - ④ ②③を軽く混ぜ合わせて丸型のスポンジの上におき、フルーツとミントの葉を飾る。
- バナナは空気に触れると酵素のはたらきで変色します。

変色を防ぐにはレモンなどの柑橘類の汁をふりかけるとよいでしょう。

* ドルチェとは甘いという意味でイタリアの甘い菓子やデザートを云います。