かんたんレシピで気軽に作ろう!

「ローストビーフでおもてなし」

1月放映分レシピ

きのこのピラフ

材料(4人分)	作り方
米……2カップ(200cc×2) しめじ・しいたけ・マッシュルームなど……(正味料で)あわせて180g(…1袋づつくらい) バター……15g 水……2・1/3カップ 固形コンソメ……1個 塩……小さじ1/2 こしょう……少々	①米は洗って、ざるに打ち上げ30分くらいおく ②きのこは石づきを切り落とし、しめじは手でほぐし、しいたけ・マッシュルームはスライスする ③フライパンにバターを熱し、きのこをいれて炒め、さらに①の米を入れて炒める。 ④炊飯器に③・水・コンソメ・塩・こしょうを入れ、ふつうに炊飯する。

ローストビーフ・添え野菜

材料(4人分)	作り方
牛もも肉……800g 塩……小さじ2 黒こしょう……少々 わさび……少々 からし……少々 醤油……適量 クレソンまたはイタリアンパセリ‥2束 <添え野菜> (れんこんのピクルス) れんこん……1節 レーズン……大さじ3 酢……少々 水……適量 <マリネ液として> 酢……1/2カップ カレー粉……大さじ1/2 砂糖……大さじ1・1/2 塩……小さじ1/2 水……1/2カップ ローリエ……1枚 にんじん……1本 バター……大さじ2/3 砂糖……大さじ1/2 塩……少々 りんご……1個 バター……大さじ2/3 砂糖……大さじ1/2 ブロッコリー……1房 塩……少々	①牛もも肉に、塩・こしょうを擦りこみ、(形が不ぞろいな時はたこ糸で縛って)200℃のオーブンで30分をめどに焼く ②れんこんは皮をむいて、5㎜厚さの輪切りか、半月切りにし、酢水にさらす酢少々を入れた熱湯で硬めににゆで、ざるにとって冷まし、保存容器などに入れるステンレス、またはホーロー鍋でマンネリ液を沸かし、冷まして、容器に入れる1時間くらいから食べられ、冷蔵庫で10日ほど保存できる ③にんじんは4㎝長さのシャトー形に切り、鍋に、にんじん・バター・砂糖・塩・ひたるくらいの水を入れ、紙ぶたをして、弱火で煮汁がなくなるまで煮る ④りんごは8つ切りにして、芯と皮をとり、にんじんと同様に煮る ⑤ブロッコリーは小房にして塩ゆでする

さつまいものポタージュ

材料(4人分)	作り方
さつまいも……500g たまねぎ……小1個 バター……大さじ2 小麦粉……大さじ2 ローリエ……1枚 固形ブイヨン……2個 水……6カップ A 牛乳……1カップ 生クリーム……600cc 塩……少々 こしょう……少々 生クリーム……少々 パセリ……少々	①さつまいもは1㎝の厚さに輪切りにし、皮をむいて水にさらす ②たまねぎは薄切りにする ③鍋にバターを温め、たまねぎをきつね色になるまで炒め、さつまいもを加えてさらに炒める ④小麦粉を振り入れて混ぜ、ブイヨン6カップとローリエを加えて煮込む ⑤やわらかくなったら、Aを加え、ミキサーにかける ⑥塩・こしょうで味を整え、器に盛って生クリームとパセリのみじん切りを落とす

ココア味のケーキ

材料(4人分)	作り方
薄力粉……90g ココア……10g 無塩バター……大さじ2 卵……3個 砂糖……90g 牛乳……大さじ2 バニラエッセンス……少々 砂糖……大さじ1・1/2 水……大さじ3 ラムダーク……少々 粉砂糖……大さじ2 生クリーム……1/2カップ 砂糖……大さじ1 ココア……少々	①薄力粉とココアを2回ふるい、砂糖を1会ふるいにかけておく ②オーブンは170℃に温めておく ③バターは湯せんにかけて溶かしておく ④ボールに卵と砂糖を入れ、3倍の量になるまでひたすら泡立てる(7分‥‥最低5分) ⑤牛乳・バニラエッセンスを加え、粉を混ぜ、ゴムべらでさっくり混ぜる ⑥溶かしバターを加えて手早く混ぜ、上を敷いた型に流し入れ、オーブンで25分焼く ⑦焼けたらすぐに調理台にトンと落とし、紙を取り、網にのせ、冷ます ⑧シロップを煮溶かし冷ましてから、洋酒を加える ⑨ケーキにシロップをしみこませ、花のをぬいた紙をおいて、粉砂糖をふる ⑩生クリームを8分だてにし、カットしたケーキに添え、ココアを粉ふるいでふる ★ポイント★ ていねいに泡立てること