



かんたんレシピで気軽に作ろう!

「身体も心も温まる料理」

2004年2月放映分レシピ



ブレッチェン

材 料(4人分)

作 り 方

強力粉……………200g
ドライイースト……………小さじ1
ぬるま湯……………140cc
ラード……………10g
砂糖……………小さじ1
塩……………小さじ1/2
手粉用強力粉……………大さじ1/2

生地作り

- ①ボールに強力粉・ドライイースト・砂糖・塩を入れ、泡立て器で混ぜる。
- ②①にぬるま湯(36~38度)を加える。生地が、まとまるまで木べらでよく混ぜる。
- ③こね板に取り出し、たたきつけたり、手のひらで押しつけたりしてなめらかなるまでよくこねる。
- ④ボールに戻し、ラードを加え、手でもみ込むように混ぜる。再び取り出し、生地のきめが細くなるまでよくこねる。

⑤なめらかな面が表に出るように丸める。縦じ目はつまんで閉じる。④のボールにもどし入れる。→ラップをする。

第1次発酵

⑥大きめのボールに38度くらいの湯を入れ、⑤のボールを浮かべる。(生地のまわりの温度を32度くらいにする。)

ビニールシートでおおい、生地が1.5~2倍に膨らむまで約30分発酵させる。

⑦指に手粉をつけ、生地に差し込む(フィンガーテスト)指穴がそのまま残れば第1次発酵は終了。

ガス抜き・分割・丸め

⑧生地をこね、板に取り出す。手で優しく押して、ガスを抜く。スケッパーで8等分する。

⑨1個ずつ、切り口を中に包み込むようにして丸める。縦じ目をしっかり閉じる。

パンチタイム

⑩帆布の上に間隔をあけて並べる。帆布をパン生地にかぶせて約5分休ませる。

成形

⑪軽く丸めなおし、手粉をまぶす。生地の中央に葉巻をのせ、押しつける。前後に動かしてしっかり溝を付ける。

第2次発酵

⑫オーブン皿にオーブンシートを敷き、間隔をあけて並べる。

⑬生地のまわりの温度を34度くらいに保ち、1.5~2倍の大きさになるまで発酵させる。

焼く

⑭オーブンを180度に温め、焼く15分焼く



ボルシチ

材 料(4人分)

作 り 方

牛角切りカレー用……………500g
にんじん……………1本
じゃがいも……………2個
キャベツ……………1/2個
たまねぎ……………2個
サラダ油……………適量
酢……………大さじ1
トマトペースト……………大さじ2
サラダ油……………大さじ2
塩……………小さじ1/2
砂糖……………大さじ1
ピーツ(砂糖大根)……………1個
→ピーツが無いときは入れずに
ホワイトボルシチとなる。

- ①大きめの鍋に、牛肉のかたまりを入れ、水をたっぷり入れる。
→牛肉の角切りを使うときは焼き目をつけてから、水で煮る。たまねぎ1個をそのまま入れ、1~2時間煮る。(角切りのときは30分がめど)
- ②別の鍋でピーツの細切りを炒め、酢をかけ、塩をふり、ふたをして煮る。
- ③②に油を少し入れ、①のフイオンを少しかけて、またふたをして煮る。
- ④ピーツが煮えたら、にんじん・たまねぎの細切りを炒める。残りの油を加え、フイオンも加えて、やわらかくなるまで煮る。
- ⑤①の肉を細切りにする。
- ⑥煮えたら、④⑤を①に加え、キャベツとじゃがいもの細切りも加え、コトコト煮る。
- ⑦すべてやわらかくなったら、トマトペーストと砂糖を加え、塩で味を調える。



野菜のカクテル

材 料(4人分)

作 り 方

フロッコリー……………100g
たまねぎ……………50g
セロリ……………100g(1本)
ズチトマト……………100g(8個)
黄ピーマン……………50g(1/2個)
クレソンの葉先…少々
(なげればパセリ)
アンチョビ……………30g
酢……………大さじ2
白ワイン……………大さじ1
生クリーム……………大さじ1
サラダ油……………大さじ1
塩……………小さじ2/3
こしょう……………少々

- ①フロッコリーは小房に分け、熱湯でゆで、つぼみの部分を1cm角に切る。
- ②たまねぎはあらみじん切りにし、水にさらして水気をよくきる。
- ③セロリは筋をとって5ミリ角に、トマト・ピーマンは種をとって7~8ミリ角に切る。
- ④アンチョビはみじん切りにする。
- ⑤ドレッシングの材料を混ぜます。
- ⑥グラスに野菜を層にして盛ります。
- ⑦冷やしておき、直前にドレッシングをかける。



手ヨコレートの石だたみ

材 料(4人分)

作 り 方

黒いチョコレート
生クリーム……………50g
クーベルチュールチョコレート
……………100g
無塩バター……………14g
フランテまたはラムターク
……………小さじ2~4
仕上げ用ココア
白い石だたみ
生クリーム……………50g
クーベルチュールチョコレート
……………100g
無塩バター……………14g
フランテまたはラムターク
……………小さじ2~4
仕上げ用
粉砂糖……………150g
抹茶……………150g

- ①生クリームを火にかけ、沸騰寸前になったら、クーベルチュールチョコレートを入れたボールに注ぎ入れてチョコレートを溶かす。
- ②①のボールにバターを加え、溶けたらフランテも一緒にに入れて混ぜる。
- ③②の熱がとれて、型に流せる固さになったら型に流し、平らにならして冷蔵庫で冷やし、固める。
- ④③が固まったら温めた包丁で2cm角に切る。
- ⑤仕上げ用ココアを④のチョコレートにまぶす。
- ⑥粉砂糖・抹茶も作ってみましょう。