



かんたんレシピで 気軽に作ろう!

スウェーデン料理

1月放送分レシピ

ライ麦パン

【材料：6個分】



強力粉	200g
ライ麦粉	200g
ドライイースト	10g
砂糖	50g
塩	5g
牛乳	100cc
水	160cc
バター	40g

アンチョビとポテトのグラタン

【材料：4人分】



じゃがいも	3個
アンチョビ	小1缶(汁も)
たまねぎ	1個
バター	小さじ1
生クリーム	100cc
パン粉	少々
つなぎ用のバター	10g

白身魚のパイクリームソース添え

【材料：4人分】



白身魚	4切れ
塩	少々
こしょう	少々
バター	大さじ1
白ワイン	大さじ1
冷凍パイ生地	4枚
溶き卵	少々
ほうれん草	100g
バター	大さじ1
小麦粉	大さじ1
バター	大さじ1
牛乳	1カップ
卵黄	1個分
塩	少々
こしょう	少々
生クリーム	大さじ2
ブロトマト	2個

スマーカサーモンサラダ

【材料：4人分】



スマーカサーモン	100g
レタス	1/2個
きゅうり	2本
たまねぎ	1/4個(約50g)
ケッパー	少々
(ドレッシング)	
酢	大さじ2
白ワイン	大さじ2
塩	小さじ1/3
こしょう	少々
サラダ油	大さじ3

フルーツヨーグルト

【材料：4人分】



プラム(種なし)	6個
紅茶	カップ1
砂糖	大さじ1
パイナップル(缶)	4枚
キウイフルーツ	2個
バナナ	2本
レモン汁	小さじ1
(ヨーグルトソース)	
フレンチヨーグルト	200cc
はちみつ	大さじ2
生クリーム	大さじ2
パイナップルの缶汁	大さじ2
ドライアップル	10g

作り方

- 強力粉・ライ麦粉・ドライイースト・塩・砂糖をパンこね器に入れて、まわしながらスイッチONし、回しながら水とあたためた牛乳を少量少しあげ、全部入れ終わって生地がまとまってきたら10分こねる。
- 室温にもどしておいたバターを、小さくして入れ、さらに5~8分こねる。発酵機能がついている場合は、そのまま一次発酵を行いまる。
- 一次発酵が終わったらガス抜きをして、6等分し、表面がなめらかになるように丸めて帆布などの上に並べ、乾燥しないようにして10分ほど休ませます。
- 霧吹きで霧をかけ、オーブンに入れて37℃で二次発酵します。
- 表面に木の葉の葉脈状の切れ目を入れ、160℃に熱したオーブンで、約20分こんがりと色づくまで焼いて出来上がり。

作り方

- じゃがいもは棒状に切る。
- たまねぎはみじん切りにして、バターで炒める。
- グラタン皿にバターを塗り、じゃがいも・炒めたたまねぎ・アンチョビを交互に2回重ねる。
- この上にアンチョビの汁と生クリームをかけ、パン粉をふりかけ、バターを所々にのせる。
- 175℃に余熱をかけたオーブンで、約40分焼く。

作り方

パイ生地

- パイ生地を、魚の形に切り取り、溶き卵を塗ってから、200度に温めておいたオーブンで、約10分焼く。
- 冷めてから、厚さを2等分する。
- 魚処理
 - 白身魚は、塩・こしょうをして、しばらく置く。
 - フライパンにバターを熱し、魚を焼き、白ワインをかけ、アルコールを飛ばし、別皿にとっておく。
 - ほうれん草は固めにゆで、バターでソテーしておく。
- アンダーソース
 - 厚手の鍋にバターを溶かし、小麦粉を加え、焦がさないように弱火で炒める。
 - 牛乳を少しづつ加え、混ぜてなめらかにし、卵黄も混ぜる。
 - 少しころみがつくまで弱火で煮て、塩・こしょうで味付けし生クリームを加える。
 - ミニトマトは、5ミリ角に切る。
- 皿に、ソースを敷き、魚の形のパイの底を載せ、ほうれん草のソテー・白身魚の順に乗せ、最後に魚の形のパイのふたを載せる。トマトを飾る。

作り方

- レタスは一口大にちぎる。
さゅうりは縦にところどころ皮をむき、薄い小口切りにする。
たまねぎは薄切りにして水にさらし水気を切る。
- スマーカサーモンは3cm幅に切る。
- ドレッシングの材料を混ぜる。
- ①②を皿に盛り合わせ、ケッパーを散らし、ドレンシングを添えて供する。

作り方

- 紅茶を濃い目に作り、砂糖を加えて溶かす。
プラムを加え、30分程漬ける。
- プラムは半分にカットする。パイン(缶)は一口大に切る。
キウイフルーツは、皮をむき、5mm幅のいちょう切りにする。
りんごは皮付きのまま、3~4mm厚さのいちょう切りにし、塩水をくぐらせる。バナナは2cm厚さの輪切りにして、レモン汁をふりかける。
- ソースの材料を混ぜ合わせる。
- プラムを取り出してフルーツと盛り合わせ、ソースをかけ、ドライアップルを飾る。

