

# 1 チキンフリカッセ(クリーム煮) サフランライス添え 【フランス】 (奇数班のみ)

フリカッセとはフランスの家庭料理で白い煮込みのことを言う。西洋風雑煮とも呼ばれる。生クリームではなくケチャップやカレー粉を加える場合もある。



材 料	1人分	5人分 (目安)	作 り 方
<b>チキンフリカッセ</b>			<p>&lt; サフランライス &gt;</p> <p>鍋にオイルとバターを入れたまねぎのみじん切りを入れる。米を洗わないまま加えて炒める。塩・こしょうを入れる。たまねぎ、米は透き通るまで炒める。</p> <p>を炊飯器に移して、水とチキンブイオン、サフランを入れて炊く。</p> <p>&lt; チキンフリカッセ &gt;</p> <p>鶏肉に塩・こしょうして小麦粉を付け、オイルとバターで表面を焼く。</p> <p>軽く焼き色がついたら余分の油を拭き取り、白ワインを加え沸騰させ、白ワインが煮詰まったらブイオンを入れ弱火で10分煮る。</p> <p>生クリームを加え中火で2、3分煮る。バターを入れ余熱で溶かし込む。</p> <p>&lt; 付け合わせ &gt;</p> <p>たまねぎをスライスして、小麦粉をまぶし、170 の油でかりっと揚げる。</p> <p>プチトマトはオイルでソテーし、塩・こしょうする。いんげん・スナックえんどうをボイルし、バターソテーし、塩・こしょうする。</p> <p>&lt; 盛り付け &gt;</p> <p>のライスをプリンカップに入れお皿の中心にひっくり返して盛る。周りにチキンを盛り、野菜類を添え、たまねぎの素揚げを盛りつける。</p> <p>鶏肉を煮込んだスープを煮詰めてソースを作り鶏肉にかける。</p>
鶏もも肉	100 g	500 g	
塩	0.5 g	2.5 g (小さじ1/2弱)	
こしょう	少々	少々	
小麦粉	少々	少々	
バター	1.6 g	8 g	
オリーブオイル	4.8 g	24 g (大さじ2)	
白ワイン	15 g	75 g (大さじ5)	
チキンブイオン	25 g	125 g	
生クリーム	25 g	125 g	
バター	1.6 g	8 g	
<b>サフランライス</b>			
米(無洗米)	80 g	400 g (2.5カップ)	
たまねぎ	20 g	100 g	
オリーブオイル	4.8 g	24 g (大さじ2)	
バター	1.6 g	8 g (小さじ2)	
塩・こしょう	少々	少々	
サフラン	少々	少々 (15~16本)	
チキンブイオン	96 g	480 g	
<b>付け合わせ</b>			
いんげん	5 g	25 g (5本)	
スナックえんどう	15 g	75 g (10本)	
バター		適量	
塩・こしょう	少々	少々	
プチトマト	20 g	100 g (10個)	
塩・こしょう	少々	少々	
オリーブオイル		適量	
たまねぎ	15 g	75 g	
小麦粉	少々	少々	
揚げ油		適量	

## 2 フィッシュアンドチップス【ニュージーランド】(偶数班のみ)

もともとイギリスでよく食べられていた料理で、植民地時代にニュージーランドやオーストラリアにそのまま持ち込まれた。衣に特徴があり元来冷たいビールを用い、衣をねかせてきめを細かくして使う。イギリスでは最後に泡立てた卵白を混ぜ込む。テイクアウトの店でよく売られている。ポテトチップスがたっぷり付け合わされるのも特徴である。



材 料	1人分	5人分 (目安)	作 り 方
タラの切り身	80 g	400 g (5切れ)	タラ切り身は2つにそぎ切りし、水気をとって塩・こしょう・タイムをふり、下味をつける。 大きめのボールに粉、ベーキングパウダー、塩を入れ、冷たい炭酸水を勢いよく注ぎ、菜箸でよく混ぜる(ダマが残っていてもよい)。 水気を拭いたタラに衣をつけ、180 の油で揚げる。 じゃがいもは皮のままくし形に切り、160 で揚げる。 タラのてんぷらとポテトをたっぷり盛り合わせる。くし形に切ったレモンとタルタルソースを添える。 <タルタルソース> みじん切りにしたたまねぎ、ゆで卵、ピクルスとマヨネーズを混ぜ合わせ味を調える。
塩	0.6 g	3 g (小さじ1/2)	
こしょう	少々	少々	
タイム(粉)	少々	少々	
衣			
小麦粉	10 g	50 g	
コーンスターチ	8 g	40 g	
ベーキングパウダー	0.2 g	1 g (小さじ1/2)	
塩	少々	少々	
炭酸水	20 cc	100 cc	
じゃがいも	100 g	500 g	
レモン		1/2個	
タルタルソース			
たまねぎ(みじん)	4 g	20 g	
ゆで卵(みじん)	4 g	20 g	
ピクルス(みじん)	2 g	10 g	
マヨネーズ	20 g	100 g	

## 3 かぼちゃとオクラのサブジ【インド デリー州】

サブジは野菜の蒸し煮である。季節の野菜やじゃがいも、豆などにスパイスをからめて蒸し煮したものである。ポピュラーなインド料理である。



材 料	1人分	5人分 (目安)	作 り 方
かぼちゃ	40 g	200 g	かぼちゃは一口大(1.5cm角)に切る。なすは縦に4つ割りし、1cm幅に切る。オクラはへたを除き、1本を3つの斜め切りにする。たまねぎはみじん切り、トマトはざく切りにする。 鍋にサラダ油、クミンを入れて弱火にかけ、香りを出す。つぎににんにくを入れて香りが出たら、たまねぎを加えて炒める。 たまねぎに火が通ったら、パプリカ、ターメリックを加えて軽く炒め、トマトを加えて煮る。 かぼちゃを加えて蓋をして3~4分蒸し煮する。火が通ったら、しょうが、なす、オクラ、水、塩を加え、蓋をして中火で蒸し煮する(汁気がなくなるまで)。 仕上げにガラムマサラ(子ども用は除く)を振り入れて混ぜる。
なす	20 g	100 g	
オクラ	10 g	50 g	
たまねぎ	10 g	50 g	
完熟トマト	20 g	100 g	
しょうが(みじん)	2 g	10 g	
にんにく(みじん)	1 g	5 g	
クミン(シード)	0.2 g	1 g (小さじ1/2)	
パプリカ	0.6 g	3 g (大さじ1/2)	
ターメリック	0.6 g	3 g (大さじ1/2)	
(ガラムマサラ)	0.1 g	0.5 g (小さじ1/4)	
塩	0.5 g	2.5 g (小さじ1/2)	
サラダ油	2.4 g	12 g (大さじ1)	
水	10 g	50 g (1/4カップ)	

#### 4 ジェンツワンズ 珍珠丸子(もち米焼売)【中国 江蘇省】(奇数班のみ)

粉蒸肉、蒸白丸とともに三蒸の1品。豚肉のミンチを団子にし、その上にもち米をまぶして蒸すと、真珠(珍珠)のようである。江蘇省では点心を食べる習慣がみられる。



材 料	1人分	5人分 (目安)	作 り 方
もち米	20 g	100 g	<p>もち米は1時間半程浸水して、水気をよく拭いておく。                      フードプロセッサーでaの白ねぎ、しょうがをみじんに、次にれんこんを入れ粗いみじんにし、豚ひき肉だけこねたボールにとり、aの調味料をともに混ぜ、団子を20個丸める。                      のまわりに片栗粉をまぶし、もち米をつける。                      蒸し器で15分間、をクッキングシートの上へのせ、もち米が柔らかくなるまで強火で蒸す。                      を皿に盛りつけ、酢しょうゆを添える。</p>
豚ひき肉	60 g	300 g	
れんこん	15 g	75 g	
白ねぎ	10 g	50 g	
a しょうが	2 g	10 g	
卵	7 g	35 g	
紹興酒	少々	3 g (小さじ1/2強)	
塩	少々	3 g (小さじ2/3)	
オイスターソース	1.5 cc	7.5 cc (小さじ1と1/2)	
片栗粉	適宜		
クッキングシート			
酢しょうゆ			
酢	9 g	45 g (大さじ3)	
しょうゆ	10.8 g	54 g (大さじ3)	
砂糖	0.3 g	1.5 g (小さじ1/2)	

#### 5 ユアンシャオ 元宵(中国風白玉団子)【中国 江蘇省】(偶数班のみ)

元宵は陰暦1月15日の上宵節ともいう。中国では、この日に白玉粉で作った団子を食べる習慣がある。上海ではシロップに甘酒を加えたり、その土地によって作り方は様々である。



材 料	1人分	5人(20個)分(目安)	作 り 方
白玉粉	24 g	120 g	<p>松の実はやゆで、クコの実の水に戻しておく。                      白玉粉は水でこね、耳たぶくらいの柔らかさにする。                      aの練りあんにすりごま(黒)を混ぜ、松の実を中に入れ、丸めておく。                      鍋に水、砂糖を入れ、よく砂糖が溶けたら桂花醬で香りをつけ、シロップを作っておく。                      の白玉粉を小さくちぎり、それを広げて のあんを中に包み込み、沸かしたお湯の中に落とし、浮き上がって1分くらいしたら水にとる。                      の団子を皿に移し、 のシロップを加え、クコの実を浮かす。                      クコの実には、活性酸素を消去するメラトニンという抗酸化物質が含まれる。                      桂花醬はキンモクセイの花の砂糖漬けのことである。</p>
水	24 g	120 g	
a 練りあん(こし)	24 g	120 g	
黒ごま	4 g	20 g	
(すったもの)			
松の実	8 粒	40 粒 (8g程度)	
シロップ			
水	40 g	200 g (1カップ)	
砂糖	20 g	100 g (2/3カップ)	
桂花醬	0.4 g	2 g (小さじ1/3)	
クコの実	2 粒	10 粒 (2g程度)	

## 6 ハウビア【米国 ハワイ州】

ハワイの代表的なデザートである。ココナッツミルクはハワイでたくさんとれるココナッツ(やしの実)から作られ、生クリームや牛乳代わりによく使われる。



材 料	1人分	5人分 (目安)	作 り 方
ココナッツミルク	50 ㏄	250 ㏄	<p>鍋にココナッツミルクと砂糖、ふやかした板ゼラチンを加え中火にかけ砂糖がとけたら水で冷ます。</p> <p>ボールに生クリームを7分立てして を少しずつ加え、氷水にうかせてとろりとするまで冷やす。</p> <p>をケースに入れて冷蔵庫で冷やし固める。</p> <p>パイナップルジャムは、パインを粗みじんに切ったものと缶汁、砂糖、レモン汁、水を鍋に入れ中火で煮詰め少しとろみがついたら火からおろし冷ます。</p> <p>が固まったら上に のジャムをのせてすすめる。</p>
板ゼラチン	1.4 g	7 g	
砂糖	6 g	30 g (大さじ3と1/3)	
生クリーム	16 ㏄	80 ㏄	
ケース	1 個	5 個	
<u>パイナップルジャム</u>			
パイナップル(缶)	25 g	125 g	
パイン缶汁	6 ㏄	30 ㏄ (大さじ2)	
砂糖	10 g	50 g (大さじ5と1/2)	
レモン汁	3 g	15 g (大さじ1)	
水	30 g	150 g	