

世界の料理教室

家庭でできるベジタリアン料理

2009年10月10日(土)午前10時～ 富士宮市立西公民館

講師 リー・セイマカラガーさん(英国出身)

◆ ナッツ ロースト
Nut Roast (ナッツを使ったミートローフ風ディッシュ)

材 料 (4～5人分)

- ・タマネギ 1個 ・マッシュルーム 4～6個 ・ニンニク 2片
- ・中力粉 大さじ1 ・野菜だし 300ml ・パン粉 175g
- ・しょうゆ 大さじ1 ・ミックスナッツ 175g ・オイル フライ用とロースト用
- ・ミックスハーブまたはセージ 小さじ1/2 ・塩コショウ 少々 ・小麦粉 コーティング用



下準備

- タマネギ、ニンニク、ナッツを、それぞれみじん切りにする
- マッシュルームは薄切りにする
- オーブンを190℃で予熱しておく

作り方

タマネギを5分間、あるいは柔らかくなるまでオイルで炒める。

ニンニクとマッシュルームを加え、さらに数分間炒める。

中力粉を加え、よくかき混ぜたら、野菜だしを入れ、よくかき混ぜながら沸騰させ、沸騰したら2～3分間弱火で煮る。

ナッツ、パン粉、しょうゆ、ハーブ、調味料を加えてよくかき混ぜる。

パウンドケーキ型でオイルを熱し、をスプーンで型に入れ、30分～40分焼いて出来上がり。



レンティル スープ

◆ Lentil Soup (レンズ豆のスープ)

材 料 (4 ~ 5人分)

- ・植物油 小さじ1 ・タマネギ 1個 ・ニンジン 1個
- ・野菜だし 960ml ・乾燥レンズ豆 240g
- ・コショウ 小さじ1/4 ・乾燥タイム 小さじ1/4
- ・ローレルの葉 2枚 ・塩 少々 ・レモン汁 大さじ1

下準備

- タマネギをさいの目に切る
- ニンジンは薄切りにする

作り方

大きな鍋でタマネギとニンジンを3～5分間、タマネギが透明になるまで植物油で炒める。
野菜だし、レンズ豆、コショウ、タイム、ローレルの葉、塩を加える。
鍋に蓋をして、レンズ豆が柔らかくなるまで弱火で約45分間煮込む。
スープ皿に移す前にレモン汁を加えてかき混ぜ、ローレルの葉を取り除いて出来上がり。



アップル クランブル

◆ Apple Crumble (リンゴのデザート)

材 料 (4 ~ 5人分)

- <外側>・小麦粉 300g ・未精製ブラウンシュガー 85g ・無塩バター 160g
- ・塩 1つまみ ・バター 焼き型に塗る用
- <中身>・リンゴ 450g ・未精製ブラウンシュガー 35g ・小麦粉 大さじ1
- ・シナモン粉 1つまみ

下準備

- 小麦粉と塩を混ぜてふるいにかける
- 無塩バターを室温に戻し、角切りにする
- リンゴの皮をむき、芯を取って、1cmの大きさに切る
- オーブンを180℃で予熱しておく

作り方

大きなボウルに小麦粉と砂糖を入れてよく混ぜる。
角切りバターを1つずつ入れ、指を使って小麦粉がパン粉のようにボロボロになるまで小麦粉に混ぜこねる。
別の大きなボウルにリンゴを入れ、上から砂糖、小麦粉、シナモンを振りかけ、リンゴをつぶさないように丁寧に混ぜる。
オーブン耐熱皿にバターを塗り、リンゴを底に敷き、その上に をかける。
オーブンで40～45分間、上部が茶色くなりリンゴがグツグツするまで焼く。
クリームやカスタードを添えて出来上がり。

