



クリスマスクッキング



2018. 12. 22

ロースターキー (七面鳥の丸焼き)



アメリカ発祥の、感謝祭やクリスマスのご馳走。

- ＜材料（1羽分）＞
- 七面鳥……………1羽(2kg)
〔ブライアン液〕
- 水……………5カップ
 - 塩(水の量に対して4~5%)…50g
 - 砂糖……………20g
 - にんにく……………2片
 - ローリエ……………2枚
 - 粒こしょう……………少々
 - お好みのハーブ……………適宜
- バターor オリーブ油…大さじ2
〔詰め物〕
- 玉ねぎ…100g(中1/2個)
 - 天津甘栗……………10個
 - 干し柿……………30g
 - ごはん……………2カップ
 - バター……………大さじ2
 - 塩……………小さじ1/3
 - こしょう……………少々
- 〔香味野菜〕
- にんじん……………100g
 - 玉ねぎ……………100g
 - にんじんの葉……………30g
 - ローリエ……………2枚
- 〔グレービーソース〕
- 白ワイン……………1カップ
 - 塩……………小さじ1/2
 - こしょう……………少々

＜作り方＞

- ① **チキンの下準備(前日)**
ターキーは流水でよく洗い流す。キッチンペーパーでたたくようにして、水気をふきとる。ビニール袋にターキーを入れ、ブライアン液を注ぎ、冷蔵庫で1日ねかせて下味をつける。
- ② **詰め物をつくる(当日)**
玉ねぎはみじん切りにし、甘栗は皮をむいて半分に切る。干し柿はぬるま湯でもどす。フライパンにバターを溶かし、玉ねぎを炒めて透き通ったら、ごはん・甘栗・レーズンを加えて塩・こしょうで味をととのえる。
- ③ **香味野菜を切る**
にんじん・玉ねぎは薄切り、にんじんの葉は適当な大きさに切る。
- ④ **ターキーに詰め物を詰める**
ブライアン液からターキーを取りだし、軽く水洗いしたら、キッチンタオルで水分をふき取る。
- ⑤ ターキーの尾の方から①を詰めて、糸で縫ってとじ合わせ、脚と胸を糸で固定する。
- ⑥ アルミトレイに③の香味野菜をのせ、⑤のターキーをのせ、バターかオリーブオイルを表面にハケで塗る。
- ⑦ **ローストする**
オーブンを180度に予熱し、天板に⑥をのせて約150分加熱する。途中、ターキーからでてきた肉汁をかける。(やけどに注意!)ターキーにセットされたポップアップタイマーが飛び出したら焼き上がりのサイン。
- ⑧ 焼き上がったらターキーを皿に盛り、天板に残った野菜や肉汁を鍋に入れ、白ワイン1カップを加えて10分ほど煮て、油やアクをとり、布巾か網でこして、塩・こしょうで味をととのえグレービーソースをつくる。



空のためにはみじん切りにしました

北国ごはん

- ＜材料（6人分）＞
- 米……………2カップ
 - ほたて水煮缶詰……………小1缶
 - 酒……………大さじ1
 - しょうゆ……………小さじ1
 - 塩……………小さじ1/2

＜作り方＞

- ① 炊飯器に洗った米と調味料を入れ、ほたての缶汁をほぐして、汁ごと入れる。
- ② 普通の水加減にして炊く。
- ③ 炊きあがったら、10分ほど蒸らす。

ステキな思い出ができるといいな♪



冬野菜のとろとろシチュー

- ＜材料（6人分）＞
- 白菜……………200g
 - 玉ねぎ……………200g
 - かぶ……………200g
 - カリフラワー……………100g
 - 白しめじ……………100g
 - じゃが芋……………150g
 - チキンコンソメ……………2個
 - 水……………2カップ
 - 豆乳……………2カップ
 - とろけるチーズ……………50g
 - 塩……………小さじ1/2
 - こしょう……………少々

＜作り方＞

- ① 白菜、玉ねぎ、かぶ(皮をむく)は1cm角に角切りする。しめじは石づきを落として、他の野菜に合わせて、ざく切りにする。カリフラワーは小房に分ける。
- ② 鍋に水とブイヨンを加えてひと煮立ちさせ、①を加えて中火でやわらかくなるまで煮込む。
- ③ 野菜にブイヨンが染み込んだら火を止め、じゃが芋を直前にすりおろして加えて軽く混ぜ、室温に戻した豆乳ととろけるチーズを加える。塩・こしょうで味を調べ、再び弱火にかけて沸騰する直前に火を止める。

すりおろしたじゃが芋でとろみをつけるから、時短でヘルシー!豆乳の代わりに牛乳でも。チーズはなくても可。

おからのサラダ

- ＜材料（6人分）＞
- おから……………200g
 - 片栗粉……………大さじ2
 - 豆乳……………大さじ2
 - ブロッコリー……………100g
 - スライスハム……………2枚
 - ゆで卵……………1個
 - 干し柿……………3個
 - マヨネーズ……………大さじ3
 - 簡単酢……………小さじ2
 - 塩……………小さじ1/4
 - こしょう……………少々
 - ベビーリーフ……………100g
 - レタス……………100g
 - トスサラダの素(粉末ドレッシング)……………1個
 - 生ハム……………6枚

＜作り方＞

- ① 耐熱ボールにおからと片栗粉・豆乳を合わせた物を入れて混ぜる。ラップをしてレンジで3分ほど加熱する。
- ② ブロッコリーは小房に分けてゆで、ハムは放射状に1枚を12等分に切る。ゆで卵はざっくりつぶす。干し柿は種を除いてせん切りにする。
- ③ ①のおからが冷めたら、マヨネーズ・簡単酢・塩・こしょうを加えてあえ、②のブロッコリー・ハム・ゆで卵・干し柿を加えてざっくり混ぜ合わせて器に盛る。
- ④ その周りに、ベビーリーフと食べやすい大きさにちぎったレタスをトスサラダの素であえて添える。生ハムをお花のように巻いて添える。

ガルニチュール(付け合わせ)

- ＜材料＞
- ★ にんじん……………200g
 - バター……………大さじ1
 - 砂糖……………大さじ1
 - 塩……………小さじ1/3
 - ▲ ブロッコリー……………1個
 - コンソメの素……………1個
 - 水……………2カップ
 - りんご……………1個
 - 砂糖……………大さじ1

＜作り方＞

- ① にんじんは1センチ幅の輪切りにし、星型にぬく。鍋に入れ、ひたひたの水とバター・砂糖・塩を入れやわらかくなるまでコトコト煮る。
- ② ブロッコリーは小房に分ける。分量の水を沸かし、コンソメの素を入れて溶けたらブロッコリーをゆで、やわらかくなったら、ザルにあけ冷ます。
- ③ リンゴは皮をむいて、1個を12等分に切る。鍋にリンゴを並べ、ひたひたの水と砂糖を入れてコトコト煮る。