

カナッペ3種

- <材料(35人分)>
 クラッカー・・・105枚
 A [むきえび・・・200g
 きゃべつ・・・200g
 マヨネーズ・・・大さじ4
 塩・・・小さじ1/4
 こしょう・・・少々
 B [クリームチーズ・・・210g
 サーモン・・・200g
 C [かぼちゃ・・・200g
 マヨネーズ・・・大さじ3
 シナモンパウダー・・・少々
 アーモンドスライス20g

カナッペはフランス語で、パンやクラッカーに具材をトッピングしたものです。

<作り方>

A.えびとキャベツ

鍋にたっぷりの湯を沸かし、きゃべつをゆでる。次に酒大さじ1を加えてむきえびをゆでる。それぞれ水気をきって5ミリ角に刻み、マヨネーズとこしょうをあえる。クラッカーにトッピングする。

B.チーズとサーモン

クラッカーにクリームチーズをぬり、サーモンをトッピングする。

C.かぼちゃとアーモンド

かぼちゃは皮と種を取り除き、ところどころ皮をむいて2cm厚さに切る。耐熱ボールに並べて水大さじ1をふりかけ、ラップをして電子レンジで6分加熱する。粗くつぶし、マヨネーズ・シナモンを加えてあえ、塩・こしょうで味をととのえる。クラッカーにのせ、アーモンドスライスをトッピングする。

ピンチョス3種

- <材料(35人分)>
 A [アボカド・・・2個
 モッツアレラチーズ35個
 プチトマト・・・35個
 ★ [オリーブ油・・・大さじ3
 塩・・・小さじ1/2
 バジル(粉末)・・・少々
 B [里芋・・・18個
 こんにゃく・・・400g
 ◆ [むきぐるみ・・・30g
 塩・・・ひとつまみ
 みそ・・・60g
 砂糖・・・50g
 みりん・・・小さじ1
 水・・・大さじ2
 C [ジャガ芋・・・200g
 玉ねぎ・・・100g
 ブロッコリー・・・150g
 にんにく・・・1/2片
 [卵・・・4個
 粉チーズ・・・大さじ3
 塩・・・小さじ1/4
 こしょう・・・少々
 オリーブ油・・・大さじ2

<作り方>

A.カプレーゼ(イタリアのトマトとチーズのサラダ)

アボカドは縦半分に切り込みを入れて割り、皮と種を取りのぞく。1.5cm角に切る。ピックに、アボカド→チーズ→トマトの順にさし、★をあえてかける。

B.田楽(和食)

①里芋は皮付きのままゆでて(蒸してもよい)皮をむき、半分に切る。こんにゃくは、2cm角のサイコロ状に切り、茹でる。ピックに、里芋→こんにゃくの順にさす。

②くるみはビニール袋を二重にして入れ、綿棒で細かく砕く。すり鉢にもどしてよくすりつぶし、塩みそ・砂糖を加えて混ぜたら、みりん・水を加えてすり混ぜる。鍋に移して火をかけ、トロっとするまで木べらで練りながら煮詰める。①にぬる。

C.トルティージャ(スペインの卵料理)

①じゃが芋は5ミリ厚さの半月切りにする。玉ねぎは薄切りにし、耐熱皿に並べてラップをかけ、電子レンジで5分加熱する。にんにくはみじん切り、ブロッコリーは小房に分けて塩ゆでし粗く刻む。

②フライパンにオリーブ油大さじ1を熱し、①の玉ねぎを炒め、じゃが芋を加えて油がなじんだら、塩小さじ1/2・こしょうを少々ふる。一旦取り出し、粗熱をとる。

③ボールに卵を割り入れ、塩小さじ1/2を加えてよく混ぜ、②とブロッコリーを加えて混ぜ合わせる。

④フライパンにオリーブ油大さじ1を熱し、③を流し入れて箸で手早くかき混ぜ、半熟状になったら、箸で縁の方を中央に寄せながら一周し、皿をかぶせてひっくり返す。卵を皿からフライパンに滑らせ、下の面も焼く。等分にカットしてピックに刺す。

クリスマスケーキ

シフォンのようなふわふわしっとりのスポンジ生地です。

<材料(27×30センチの天板1枚分)>

- バター(食塩不使用)・・・35g
 [強力粉・・・15g
 薄力粉・・・40g
 粉末茶・・・小さじ2
 卵・・・6個
 グラニュー糖・・・80g
 牛乳・・・60cc
 バニラエッセンス・・・少々

- [生クリーム・・・200cc
 グラニュー糖・・・大さじ1
 いちご・・・1パック
 キウイ・・・2個

<下準備>

- *薄力粉・強力粉・粉末茶を合わせてふるっておく。
- *卵は常温に戻し、卵黄と卵白に分けておく。
- できるだけ、卵白に卵黄が混ざらないように!
- *天板に四隅に切り目を入れた紙を敷いておく。
- *牛乳は40℃に温める。
- *オーブンは180℃に予熱する。



<作り方>

★生地をつくる★

① 鍋にバターを入れて火にかけ、バターが溶けたら火を止め、ふるった粉を混ぜる。なめらかに混ぜたら、中火にかけて1分ほどかき混ぜ、生地がひとつにまとまって、鍋底から離れるようになったら火を止める。

② 温めた牛乳を加え、むらなく練り混ぜる。

③ ボールに移し、卵黄6個を溶いてバニラエッセンスを加えたものを2～3回に分けて加え、その都度ゴムベラでよく練り混ぜる。

④ ボールに卵白を入れ、ハンドミキサーで泡立て始め、全体が細かい泡になったらグラニュー糖を2～3回に分けて加え、よく泡立ててかたいメレンゲをつくる。

⑤ ベースの生地にメレンゲの1/2量を加えてむらなく混ぜ、残りのメレンゲを加えてさっくりと混ぜる。

⑥ 生地を天板に流し、表面を平らにして180℃のオーブンで12～15分焼き、敷き紙をつけたまま冷ます。

★デコレーション★

⑦ 生クリームを泡立てて、カットしたフルーツと一緒に、⑥の生地にデコレーションする。
 ここからは、自由に楽しんで!



ピンチョスはスペイン語で爪楊枝や串という意味で、食材を串に刺してつまんで食べる料理を表す言葉です。

レシピは作りやすい分量で表記しています。材料はご家庭にある物を代用して、アレンジして活用してください。ステキなクリスマスを♪ 山添村保健福祉課