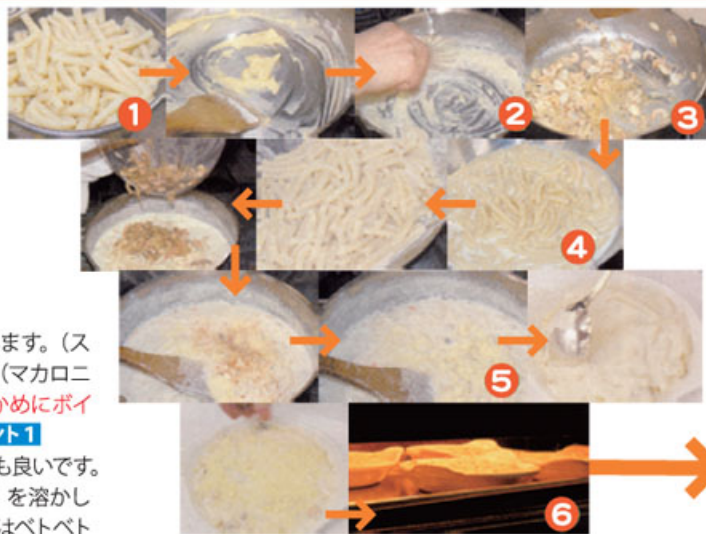


Easy Cooking

今月号は、レストランサル・テシェフ 三木 宏さんです。

Let's Cooking!!



シーフードグラタン (4人分)



材料・調味料

- A マカロニ……130g
- B 牛乳…1000cc
- C シーフード…150g
(市販の冷凍ミックスシーフード)
- D 小麦粉…38g(大さじ4杯)
- E バター…50～60g(大さじ4～5杯)
- F 玉葱…1/4個(スライス) G ナッツメグ(香辛料)…少々
- H 塩…少々 I 粉チーズ…25～85g(大さじ4～5杯)
- J マッシュルーム…8個(1パック)スライス(市販の缶詰でも可)
- K 白ワイン…36cc(無ければ無くても良いです)



- ⑤ マカロニが牛乳を吸収したら②と③を一緒に入れ、①を大さじ1杯と⑥を少々を入れ、少し煮て塩・胡椒で味を整えます。(塩は控えめに。チーズを振る為)
- ⑥ バターを器に塗り、そこに⑤を入れる時、具を先に入れ後でソースをかけましょう。なるべくマカロニが上に出ない様フォークで押し込んで下さい。チーズを振りかけオーブンへ入れます。綺麗な焼き色(キツネ色)を付けて焼き上げましょう。

美味しく作るポイント 鍋を3個使うか、または上手くボール等に移し代えて要領良く作業しましょう。

応用編 シーフードの代わりにチキン・ハムを入れるとシシリー風マカロニグラタンです。

- ① たっぷりのお湯を沸かして、塩を入れてAをポイルします。(スパゲッティと同じ要領です)時々かき混ぜましょう。(マカロニがくっつく為)茹で方ですが、グラタンの時は「柔らかめにポイルしましょう」サラダに使用する時も同じです。**ポイント1**
- ② ホワイトソース(ベシャメルソース)…市販を使用しても良いです。Bを800cc温めておきます。鍋にB25g(大さじ2杯)を溶かしDを入れ木杓子で炒めます(中火または弱火)。初めはベトベトしていますが、3～4分でサラサラしてきます(焦がさない様に)。そこに温めた牛乳800ccを(2～3回に分けて)入れ泡立て器に変えてかき混ぜて下さい。
- ③ 別の鍋にバターを入れ、E①を入れ炒めます(色を付けない事)。Fがしんなりしてきたら次にGを軽く塩・胡椒と一緒に炒めます。Hを入れ煮詰めます。(一旦具を取り出して、残り汁を煮詰めてから、また具を入れます。そうしないと具がドンドン硬くなる為)
- ④ ①を鍋に入れ、残りの牛乳200ccを入れて煮ます。直接マカロニをホワイトソースに入れて仕上げると、ソースの水分をマカロニが吸ってパサパサに仕上がります。**ポイント2**

大西先生の栄養効果診断【バター】

バターは飽和脂肪酸が多く、摂り過ぎるとコレステロールや中性脂肪を増加させます。しかし問題は摂取量で、コレステロールも貧血を予防したり、血管を強くする働きがあり、健康を維持するためには一定量は必要です。ただし摂り過ぎは禁物ですので、適度に取り入れるようにして下さい。料理に使うと風味が加わり、照りよく仕上がります。



管理栄養士
おねにしやすこ
大西 泰子
セントラルスポーツ(株)