

誌上料理教室

元札幌グランドホテル名誉総料理長
小泉シェフの

めざせー!

おうちレストラン



冊子内のレシピは動画でご覧いただけます。



札幌調連チャンネル



まえがき

め
ざ
せ
！



お
う
ち
レ
ス
ト
ラ
ン



私の料理人としてのルーツは、和食の職人だった祖父にあります。小さい頃からおじいちゃん
の割烹料理店の料理を見たり食べたりしていたので、料理には興味をもっていました。そこで高
校卒業後、大阪あべの辻調理師専門学校の門をたたき、1年間基礎を学び、札幌グランドホテル
に入社しましたが、調理部門に空きがなかったので、1年間ベルボーイを経て、憧れの調理部門
に配属されました。入社 20 年が経ちフランス研修のチャンスを得て、約半年間パリ、リヨンにて
研修、その間、フランス食文化の見聞を広め帰国しました。

私が料理の道を志したこと、札幌グランドホテルに入社したこと、先輩や同僚や素晴らしいシ
ェフと職場を一緒にできたことなど、全てご縁があつてのことです。

今回も、ご縁があつて誌上料理教室の講師役を仰せつかりましたが、これをきっかけに料理
のすばらしさに改めて気づいていただき、新しい料理にも目を向けてチャレンジしていただけれ
ば幸いです。

元札幌グランドホテル名誉総料理長 小泉 哲也

Contents

プロ仕様の味をご家庭で！ 魚介のメニュー ————— 2

お手軽レシピから難関レシピまで！ 肉のメニュー ————— 5

彩り、栄養バランスアップ！ 野菜のおかず ————— 7

失敗しらず！ドレッシング、ソースの黄金比 ————— 11

～この一皿が恋しくて～ 小泉シェフ、思い出の味 ————— 13

講師紹介 ————— 16

あとがき ————— 17

プロ仕様の味をご家庭で！

魚介のメニュー

おいしさのヒミツは…

生臭さを取り除くための下処理です

魚料理の美味しさは、魚の生臭さを取るための下ごしらえで決まると言っても過言ではないでしょう。カスベの臭いは、体内で発生するアンモニア臭。お湯をまわしかけたり、塩を振って数分置いたりすることで取り除くことができます。

今回は、牛乳、タイム、ニンニクで下処理をします。



カスベのムニエル 茸ソテー添え 焦がしバターしょうゆ

【材料5人分】

カスベ(120g).....	5枚
牛乳.....	200ml
タイム、ニンニク.....	適量
薄力粉.....	適量
バター.....	30g
サラダ油.....	適量
塩・こしょう.....	適量
<焦がしバターしょうゆソース>	
バター.....	50g
しょうゆ.....	大さじ1
レモン汁.....	小さじ1
<茸のソテー>	
マイタケ.....	1パック
シメジ.....	1パック
マッシュルーム.....	1パック
玉ネギ(みじん切り).....	大さじ2
バター・サラダ油.....	各 30g
塩・こしょう.....	適量

【作り方】

1. カスベは、骨に沿って縦長の大きさに切り、1人分約120gに揃える。
2. 臭みを取るため、牛乳、タイム、ニンニクに30分、漬けておく。
3. カスベの水気を取り、塩・こしょうを振った後、薄力粉をまぶし、余分な粉を落としておく。
4. フライパンにバター、サラダ油を熱し、カスベを入れて、フライパンの中にある油をかけながら、両面をキツネ色に焼き上げる。
5. <焦がしバターしょうゆソース>を作る。
フライパンにバターを加えて熱し、薄く色が付いたらしょうゆとレモン汁を加え、よく混ぜる。
6. <茸のソテー>を作る。
フライパンでバターとサラダ油を熱し、中火でひと口大に切った各種キノコを炒め、軽く塩・こしょうで味をつける。ふたをして弱火にし、焼き色を付ける。最後に玉ネギのみじん切りを加えてさらに炒め、味を調える。
7. 4.のカスベに、5.6.を盛り付ける。

俺流！牡蠣とユリ根の茶碗蒸し

ココが“俺流” by 小泉シェフ

フランスの研修先のオーベルジュ「トゥーローズ」のメニュー、牡蠣を丸ごとミキサーにかけた冷製スープを、日本人の口に合うよう、アレンジしました。

【材料4人分】

生牡蠣…………… 100g
卵(M) …………… 2個
コンソメスープ※…… 150ml
生クリーム(動物性)… 50ml
大根おろし…………… 大さじ2
塩・こしょう…………… 適量
ユリ根…………… 20 片
コンソメスープ※…… 200ml
万能ネギ…………… 適量
生牡蠣(大きめ)…… 4個
片栗粉…………… 適量

※コンソメスープは、顆粒タイプを、表示の分量で溶いて使う。

※牡蠣はむき身を使う。

新鮮な牡蠣は、生で食べられる？

牡蠣は「加熱用」あるいは「生食用」とパッケージに書かれています。「生食用」として売られているものは、食品衛生法に基づき、海水中の大腸菌数が定められた基準を満たした海域で採取されたもの、あるいは同等の基準を満たした海水または人工塩水で浄化したものなどいくつかの基準を満たしたものです。生で食べる時や、今回のレシピの【作り方】3.のように、さっとゆでる程度の調理であれば、「生食用」を使うのが安心です。「加熱用」と書かれているものは、必ず加熱して食べてください。

参考)農林水産省ホームページ「新鮮なものは生で食べても大丈夫？」

<https://www.maff.go.jp/j/syouan/seisaku/foodpoisoning/shinsennamono.html>



【作り方】

<下準備>

牡蠣は、大根おろしで軽くもんで黒い部分と汚れを取り、流水で洗い、ザルに取り、水気を切っておく。

1. ミキサーに牡蠣、コンソメスープを入れてなめらかになるまで回して、卵、生クリームを混ぜ合わせ、濾し器で濾す。最後に軽く塩・こしょうで味を調える。
2. 器にユリ根と1.を入れ、ふたをして蒸し器で蒸す。
3. 蒸しあがったら、沸騰した湯の中で塩・こしょうをして片栗粉をまぶした牡蠣(大きめ)をさっとゆでて、茶碗蒸しの上に盛り付ける。
4. コンソメスープに水溶き片栗粉で軽く濃度をつけて、3.にかけ万能ネギをあしらう。

ポイント

- ・薄めの味の方が美味しく感じます。
- ・コンソメの代わりにカツオだし、牡蠣の代わりにエビのすり身を使っても美味しくできます。
- ・茶碗蒸しは、最初の数分は強火、その後は、ゆっくりと弱火で蒸すと、なめらかに仕上がります。

小泉シェフの思い出COLUMN

おいしかった！という笑顔を見たい。

食改さんも僕も、そういう点では同じですよ。



僕の調理人生は、札幌グランドホテルのベルボーイから始まったんです。入社当時、厨房スタッフに空きがなくて、ベルボーイなら空きがあるということでした。

ホテルに来るお客さんは十人十色。どういうサービスが心地よいと感じるかはその人によって違います。お客様に合ったサービスを提供するため、時にはマニュアルを超えたおもてなしが必要になる時もありました。お客様に満足していただくために何をすべきか、という視点は、その後のシェフ人生でも同じでしたね。総料理長になって、披露宴や各種宴会、レストランの総指揮を担った時も、無意識のうちに考えていました。

札幌市の食改さんの料理教室で講師として呼ばれた時、終了後に書いてもらったアンケートに「デザートを持ってきてもらえて嬉しかった」という声がたくさん書いてありましてね。料理教室の時間は短いので、ムースやソルベなど、固める時間が必要なデザートはできない。だけど、女性が多い集まりだから、デザートがあると嬉しいだろうなと思って毎回、完成品を作って持参していました。それと、前菜を豪華にするようにしていました。僕としては自然体、無意識なんですけど、「美味しかったです、嬉しいです」と改めて書かれると、ほんと、シェフっていう仕事は幸せ、こんなにいい仕事はないなと思います。

おいしかった！とあふれ出す笑顔を見たい。作り手と食べ手を笑顔でつなぎ、人生をより豊かなものに変えていきたいという思いが僕の原動力。食改さんも、そういう点では、同じですよ。きっと。



お手軽レシピから難関レシピまで！

肉のメニュー



／お手軽レシピ！／

鶏肉のカリカリ焼き

かんたん！トマトソース

【材料4人分】

鶏もも肉…………… 2 枚
完熟トマト…………… 大 4 個
ニンニク(皮付き)…………… 2 片
タイム(ドライでもOK)… 適量
オリーブ油…………… 100ml
サラダ油…………… 適量
塩・こしょう…………… 適量

ポイント

- ・お皿は、温める事！ 肉は、必ず提供する時に塩・こしょうを振りましょう。
- ・このソースは、肉にも魚にもパスタにも合う万能ソースです。トマトの美味しい時期にたくさん作って冷凍保存しておくといいでしょう。

おいしさのヒミツは…

“筋切”と“ドリップ”にあり！

肉の筋は加熱すると硬くなり、縮んで肉全体が反り、熱が均等に伝わらない原因になります。筋切りをすることで熱が均等に入り、やわらかな食感に。包丁の背で叩いたり、フォークで穴を開けたりする等の方法があります。

また、冷凍肉を解凍したときに肉の内部から分離して出る液体のことをドリップといいます。ドリップには、うま味成分も含まれているので、できるだけ、出ないようにしたいもの。冷凍肉を解凍する時は、冷蔵庫や氷水等でゆっくりと時間をかけながら解凍するのがコツです。

【作り方】

<下準備>

鶏もも肉は、筋切りをし、厚さを均等にしてから両面に塩・こしょうを振っておく。

1. 〈トマトソース〉を作る。

テフロンフライパンにオリーブ油、ニンニク、タイム、横に半分に切ったトマトを、切り口を下にして並べ、ふたをして弱火でゆっくり火を入れる。トマトが煮崩れ、ニンニクが軟らかくなったらザルとゴムベラでソースを漉して、再度テフロンのフライパンに戻す。軽く煮詰め、最後に塩・こしょうで味を調える。

2. 〈鶏肉のカリカリ焼き〉 テフロンのフライパンにサラダ油をひいて弱火にかけ、鶏もも肉の皮面をゆっくりと皮がカリカリのキツネ色になる様に焼く。途中、余分な脂は捨てるか、クッキングペーパーで吸い取る。きれいな焼き色が付いたら、ひっくり返し、鶏もも肉に火を入れる。

3. 竹串で厚い部分を刺して、透き通った肉汁が出て来たら焼き上がり。

4. 3. の鶏もも肉に1. の〈トマトソース〉をかける。

／ 難関レシピに挑戦！ ／

骨付き子羊のニンニクパン粉付け焼き ジャガイモのムース添え



ポイント

- ・ラムチョップを直接、オーブンの天板にのせると熱が入り過ぎるので、天板に網を置き、肉をのせて焼きます。
- ・焼き上がった肉に竹串を刺した時、透明な肉汁が出てくるのを確認しましょう。
- ・肉を切った時に、断面がロゼ色(ロゼワインと同じぐらいの色)になるのが理想です。

【材料5人分】

ラムチョップ…………… 2枚(10本)
ニンニク(みじん切り)…………… 大さじ1
パセリ(みじん切り)…………… 小さじ1
パン粉…………… 大さじ10
卵黄…………… 1個
粉カラシ…………… 大さじ1
ウスターソース…………… 大さじ1.5
バター・サラダ油…………… 適量
塩・こしょう…………… 適量
フォン・ド・ボー(市販品)……… 150ml
コーンスターチ…………… 適量
＜ガルニチュール(付け合わせ)＞
ゆでたブロッコリー…………… 5個
＜ポンム・ムースリーヌ＞
ジャガイモ…………… 500g
生クリーム…………… 30g
牛乳…………… 100ml
バター…………… 60g
塩・こしょう…………… 適量

【作り方】

1. 〈ポンム・ムースリーヌ〉を作る。
ジャガイモは、皮付きのまま塩茹でする。
柔らかくなったら、取り出して皮をむいて裏ごしする。
ジャガイモが冷めないうちに、バターと温めた牛乳、生クリームを加えて、よく混ぜ合わせ、塩・こしょうで味を調える。
2. ラムチョップの両面に塩・こしょうを振り、フライパンにバターとサラダ油を熱し強火で脂身から焼く。肉に焼き色をつけ、天板に網をのせ、その上にならべておく。
3. フライパンにバターとニンニクを入れて弱火でゆっくりキツネ色に炒め、パン粉を加えてさらに炒め、軽く色を付け最後にパセリのみじん切りを加える。
4. ボウルに卵黄、粉カラシ、ウスターソースを入れて、良く混ぜ、これを刷毛で2.のラムチョップに2度塗りする。さらに3.を均一にふりかけて、溶かしバターを散らして、焼く準備をしておく。
5. 4.を約180℃のオーブンで7～8分、焼き上げる。
6. フォン・ド・ボーに火を入れ、塩・こしょうで味を調えて、水溶きコーンスターチで軽くとろみをつけ、5.のラム肉にかける。1.の〈ポンム・ムースリーヌ〉と付け合わせのブロッコリーを添える。

彩り、栄養バランスアップ！

野菜のおかず

キャロット・ラペ

【材料4人分】

ニンジン…… 中2本
レモン汁…… 1/2個分
レーズン…… 30g
クミンシード… 小さじ1
塩・こしょう… 適量
ハチミツ…… 適量

〈ソース・ヴィネグレット〉
マスタード…… 大さじ1
白ワイン酢…… 25ml
サラダ油…… 75ml
※酢:油=1:3が基本の割合
塩・こしょう…… 適量
(詳細は11ページ参照)



野菜
使用量
80g

【作り方】

〈ソース・ヴィネグレット〉を作る。

1. ボウルにマスタードと白ワイン酢を入れ、塩・こしょうを加え泡立て器でよく混ぜ合わせる。
2. サラダ油を少しずつ加え、良く混ぜ合わせる。必要に応じて、塩・こしょうで味を調える。

〈ニンジンサラダ〉を作る。

1. ニンジンは皮をむき、やや太めの千切りにし、塩を振ってしんなりさせる。
2. レーズンは、ぬるま湯で戻し、水気を切っておく。※レーズンは、刻まない。
3. ボウルにニンジン、ソース・ヴィネグレット、レモン汁、レーズン、手で揉んだクミンシードを加えてよく和え、最後に塩・こしょう、ハチミツで味を調える。

ポイント

- ・完成後は、冷蔵庫で半日くらい寝かせる。
- ・ニンジンの千切りは、断面を粗くすることで、味がのりやすく、美味しく仕上がる。

野菜を食べるといいこといっぱい！

野菜は、ビタミンやミネラル、食物繊維などを多く含み、体内の代謝や機能の調整、骨格形成、生活習慣病予防など、様々な役割を担っています。また、多くの研究で、野菜を多く食べる人は脳卒中や心臓病、ある種のがんにかかる確率が低いという結果が出ています。

例えば、ビタミンB群は、炭水化物や脂質を効率よくエネルギーに変える働きをしています。ミネラルのうち、特に野菜に多く含まれるカリウムは余分なナトリウムを体外に排出し、高血圧予防につながります。また、ほうれん草や小松菜などの緑黄色野菜には、カルシウムも多く含まれます。

これらの栄養素を十分に摂取するには、1日350g以上の野菜(野菜料理5皿分程度)を食べることが推奨されています。

栄養
COLUMN

ギリシャ風野菜のピクルス

野菜
使用量
100g

【材料 4 人分】

ニンジン(厚さ 1 cm)・・・	2枚	白ワイン……………	100ml
セロリ……………	1/3 本	ハチミツ……………	大さじ 1
カリフラワー……………	1/4 房	塩・白こしょう……	適量
黄・赤パプリカ……………	各 1/4 個	コリアンダー粒……	5 粒
レンコン(厚さ 1 cm)・・・	2枚	ローリエ……………	1 枚
オリーブ油……………	50ml	リンゴ酢……………	50ml
タカの爪……………	1本	水……………	70ml
ニンニク……………	1片	レモン汁……………	大さじ 1
		エクストラバージン オリーブ油……	大さじ 3



【作り方】

〈下準備〉

ニンジン…… 皮をむき、半月に切り、面取りする。
セロリ…… 皮をむき、適当な大きさにカットする。
カリフラワー… 小房に分ける。
パプリカ…… 4等分にカットして、種と筋を切る。
レンコン…… 厚く皮をむき、半月に切り、酢水に漬けておく。

ポイント

- ・マリネ液にハチミツで甘みを少し足すことでまろやかになります。
- ・リンゴ酢を使うことで、酸味が和らぎます。

1. オリーブ油、タカの爪(種も使用)、ニンニク、ローリエ、叩き潰したコリアンダー粒を弱火にかけ、香りがたったら、下準備をした野菜を固い物から順に入れ、味をなじませる。白ワイン、ハチミツ、塩・白こしょうを加え、ふたをして約 2 分蒸し煮にする。
2. 白ワインを加えて軽く煮立ててアルコールを飛ばし、リンゴ酢とレモン汁、水を加える。
3. 塩・こしょうで味を調え、ハチミツを加えてさらに混ぜる。
4. 仕上げにエクストラバージンオリーブ油を加えて味を調え、バットに移してラップで表面を覆い、冷蔵庫で一晩味をなじませる。
5. 最後にレモン汁とエクストラバージンオリーブ油で味を調える。

アレンジ

- ・野菜は何でも合いますが、緑色の野菜は色が飛んでしまいます。
- ・スモークサーモンやホタテのマリネ等の付け合わせとしても美味しいです。また、一緒に、グリーンリーフやラディッシュを散らすときれいです。

野菜摂取量は、足りているの？

栄養 COLUMN

札幌市民の 1 日の野菜摂取量の平均値は 288g(平成 28 年札幌市健康・栄養調査)であり、約 1 皿分の野菜が足りていません。ぜひ、今回、ご紹介する野菜レシピを日々の野菜摂取量増加にお役立てください。

あと1皿分！ 野菜摂取量を 増やすための コツ

- 加熱し、かさを減らして食べる(煮物、おひたし、鍋物など)
- 野菜の作り置き料理を用意する
- 肉・魚料理の付け合せを増やす
- 外食では野菜の多いメニューを選ぶ
(定食、中華丼、野菜ラーメンなど)



ゴボウのポタージュ

【材料8人分】

ゴボウ(太め)…… 1本	サラダ油…… 適量
玉ネギ……中 2個(約 300g)	バター…… 15g×2
牛乳…… 200ml	薄力粉…… 大さじ 3~4
生クリーム…… 100ml	コンソメスープ…… 400~500ml
塩・こしょう…… 適量	生クリーム(浮き身用)…… 適量



野菜
使用量
80g

【作り方】

1. ゴボウは、たわしでよく洗い、斜めに薄くスライスし、軽く水洗いしてザルに取る。玉ネギは、薄くスライスする。
2. 鍋にサラダ油とバター15gを入れ、玉ネギをゆっくり甘味が出るまで炒め、さらにゴボウを加え炒め、軽く塩を加える。
3. しんなりしてきたら、弱火にして薄力粉を加えてよく炒め、薄力粉がなじんだらコンソメスープを少しずつ加えて沸騰させ、弱火にしてゴボウが軟らかくなるまで煮て火を止める。
4. 粗熱が取れたらミキサーでなめらかになるまで長めに回して鍋に戻し、牛乳と生クリームを加えて火を入れて、塩・こしょうで味を調える。
5. 最後にバター15gを加えてシノワ(なければ目の細かいザルで代用可能)で濾す。

※ 5.の調理方法をバターモンテと言い、最後の仕上げにバターを入れることで、味を浮き上がらせます。

※ 浮き身に、万能ねぎまたはゴボウのチップをあしらうと良いでしょう。

ポイント

・甘くしたい場合は、玉ネギの割合を多くします。基本は、ゴボウと玉ネギが同量です。

ラタトゥイユ

【材料6人分】

ナス…… 3本	完熟トマト…… 大 2個
赤パプリカ…… 1個	ニンニク(みじん切り)…… 1片
黄パプリカ…… 1個	タイム…… 適量
ズッキーニ…… 大 1本	塩・こしょう…… 適量
玉ネギ…… 大 1個	オリーブ油…… 適量

【作り方】

〈下準備〉全ての野菜を食べやすい大きさに切る。

ナス…… ヘタを取り、軽く皮を剥いて、塩水に漬け、アクを抜く。

パプリカ…… 半分に切り、種を取る。

ズッキーニ…… 軽く皮をむく。

玉ネギ…… 皮をむく。

トマト…… 湯むきする。

1. 厚手の鍋にオリーブ油、ニンニクを入れ弱火で炒め、香りが出てきたら玉ネギを加え、ゆっくり炒め甘みをしっかり出す。
2. 1.にトマト以外の野菜を入れ、塩・こしょうをしてじっくり時間をかけ、やや形が崩れるまでよく炒める。
3. 最後にトマトとタイムを加えて煮込み、さらに塩・こしょうで味を調える。



野菜
使用量
240g

フランスの“おふくろの味”で、家庭によって様々なレシピがあります。肉や魚の付け合わせ、パンにのせて食べても良いです。

ポイント

・トマトの無い時期は、ホールトマト缶で代用できます。

懐かしのカボチャプリン

【材料4人分】

カボチャ(種・皮付き)・	500g	バニラエッセンス・	適量
牛乳・	300ml	シナモンパウダー・	適量
生クリーム・	200ml	〈カラメルソース〉	
グラニュー糖・	125g	グラニュー糖・	70g
全卵(M)・	5個	水・	約 50ml



野菜
使用量
120g

【作り方】

1. カボチャは種と皮を取り除き、蒸すか電子レンジで軟らかくなるまで火を入れる。
2. 〈カラメルソース〉を作る。
鍋にグラニュー糖と水大さじ1(分量外)を入れ、火にかけて煙が出るまで火を通す。煙が出てきたら鍋底を水につけて、一気に温度を下げて、沸騰を止める。再び弱火にかけ、水を加えて溶きのばし、なめらかなカラメルソースにする。
3. カラメルソースを型に流し入れ、冷蔵庫で固める。
4. 鍋に牛乳とグラニュー糖を入れ火にかけ、グラニュー糖が溶ける程度に温める。
5. 1.と 4. をミキサーにかける。
6. ボウルに卵を溶きほぐし、5. を少しずつ加えながら泡立て器で混ぜ合わせ、生クリーム、バニラエッセンス、シナモンパウダーを加え、目の細かい網で漉す。3. の型に流し込み、蒸し器で蒸す。

ポイント

・型から取り出すと、崩れやすいので、型に入れたまま食べると良いです。

知っているとな役に立つかも!?

フランス料理用語集

アミューズ・グール	amuse gueule	食前に食前酒と一緒に提供される軽い料理 amuse bouche アミューズ・ブーシェとも呼ばれ、アミューズと省略されることも多い
アントルメ	entremets	デザートとほぼ同義で、甘いお菓子のこと
アントレ	entrée	前菜、オードブルのこと
ガルニチュール	garniture	付け合わせ
グリエ	griller	溝のついた器具で格子模様をつけながら焼く
コンフィ	confit	肉の脂漬け。ガチョウや豚などを脂で煮て、そのまま漬けて保存したもの
フリール	frïre	材料をそのまま、または衣をつけて油で揚げる調理法
ブレゼ	braiser	蒸し煮
ベニエ	beignet	衣揚げのこと
ポシェ	pocher	たっぷりの液体の中で素材をゆでること
ポワレ	poêler	フライパンを使って肉や魚の切り身を焼くこと 最近では鍋を使ってもポワレということもある
リエゾン	liaison	つなぐこと、とろみをつけること

出典) いちばんやさしいフランス料理 監修:音羽 和紀 成美堂出版

失敗しらず！

ドレッシング、ソースの黄金比

ソース・ヴィネグレット ～基本的なサラダドレッシング～

フランス料理における最も基本的なサラダドレッシング。酢と油を 1:3 の割合でよく混ぜ、塩・こしょうで調味したもの。マヨネーズを加えると、フレンチドレッシング風になる。

札幌グランドホテルでは玉ネギのすりおろしを加える。パインジュースでもおいしい。ただし、酢を使うソースなので、作る際はアルミ製のボウルは使わない。乳化ソースの一種だが、マヨネーズなどよりも流動性が高く、とろみや安定性はあまり重視されない。表面積の広い葉物野菜に和える調理法に向いている。野菜を洗った時に残った水気が、ソースを分離させる原因となるので、しっかり水気を切ってから和えると、美味しく仕上がる。

$$\frac{1}{\text{酢}} : \frac{3}{\text{油}}$$

市販のドレッシングを

ひと手間 でアップグレード！



札幌グランドホテルの YouTube では、同ホテルの伝統メニュー、ラーメンサラダのドレッシングとして、ごま：フレンチ：中華＝2：1：1 を混ぜ合わせるレシピを紹介しています。また、お好みの市販ドレッシングを3種類程度、同じ割合で混ぜて使用しても、いい味になります。粒マスタード、玉ネギ、ハチミツ等を加えると味のアクセントがつけます。

また、ドレッシングは、味のバランスが調っているので、炒め物に使うと、調味料を合わせる手間を省きながら、おいしく味付けをすることができます。



← 札幌グランドホテル公式 YouTube“シェフズ・キッチン”はこちらから。

フルーツチャツネ

【材料(作りやすい分量)】

玉ネギ……………	中 1 個(200g)	干しブドウ(白)……………	100g
ショウガ……………	大きめ 2 かけ(45g)	(白が手に入らなければ、黒で良い)	
ニンニク……………	2 かけ(20g)	レモン……………	1 個(100g)
パイナップル……………	1/5 個(100g)	オレンジ……………	1 個(200g)
リンゴ……………	1 個(300g)	白ワイン酢……………	100ml
洋梨……………	1.5 個(300g)	カレー粉……………	3g
キウイフルーツ……………	1 個(100g)	クミンシード……………	3g
バナナ……………	2/3 本(100g)	ザラメ……………	200g
		水……………	少量

【作り方】

1. 玉ネギ、ショウガ、ニンニクは皮をむき、みじん切りにしておく。
2. レモンとオレンジは薄く皮をむき、皮をみじん切りにして湯通しを 3 回行う。実は、白い部分をなるべく取り除き、絞ってジュースにする。
3. 2. 以外の果物は皮をむき、1cmの角切りにする。
4. 干しブドウはぬるま湯で戻しておく。
5. 鍋にザラメと水を入れて中火にかけて軽く色が付いて 飴状になったら白ワイン酢を入れ、軽く煮詰める。
6. 5. に 1.3.4. を入れて煮る。
7. 軟らかくなったら 2. とカレー粉と揉んだクミンシードを加え 30 分程度弱火にして煮詰める。



チャツネとは？

チャツネとは、野菜や果物に香辛料を加えて漬けたり、煮込んだりして作る、インド料理には欠かせないペースト状の調味料です。甘いものや、酸っぱいもの、辛いものなど、様々な味付けのチャツネがあります。カレーを煮込む際に使うのが一般的ですが、今回のレシピは、「食べるチャツネ」。野菜や果物を煮詰めることで、風味が凝縮されるので、食塩の多い調味料を使うことなく、存在感のある味に仕上げています。鴨肉のつけ合わせやチーズに添えたり、ヨーグルトに入れたりするのも美味しいです。

栄養 COLUMN

なぜ、今、“減塩”なの？

健康で長生きするためには減塩は欠かせません。食塩は通常、健康な人では欠乏することはありません。摂りすぎるとむくみや口の渇きのほか、高血圧・胃がん・食道がんのリスクを高めることが報告されています。食塩と血圧は密接な関係があり、生活習慣病のリスク要因となっていることから、予防のために「減塩」が必要となります。「日本人の食事摂取基準（2020 年版）」では、食塩相当量の目標量を成人男性 7.5 g / 日未満、成人女性 6.5 g / 日未満としています。平成 28 年札幌市健康・栄養調査の結果では、札幌市民成人の摂取量は男性で平均 10.5 g、女性で 9.1 g でした。

あなたも、美味しく減塩！を心掛けましょう。

参考)厚生労働省 生活習慣病予防のための健康情報サイト

<https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/dictionary/food/ye-024.html>

～この一皿が恋しくて～

小泉シェフ、思い出の味

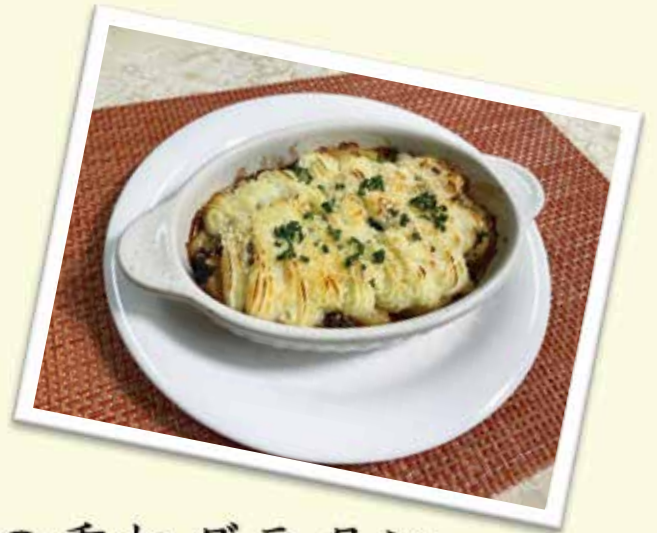
シェフとして一人前になるために奮闘していた日々の記憶を昨日のようによみがえらせる、僕の思い出の味を皆さまにご紹介します。

【材料5人分】

A: ポンム・ブランジェール
ジャガイモ…… 500g
玉ネギ(薄切り)… 1/2 個
ニンニク……… 1 片
ベーコン……… 30g
コンソメスープ… 200ml
バター……… 適量
塩・こしょう…… 適量

牛ひき肉……… 250g
※牛ひき肉の代わりに、羊
や合いびき肉でもよい。
バター……… 適量
サラダ油……… 適量
玉ネギ(みじん切り)
……… 1/2 個
赤ワイン……… 150ml
塩・こしょう…… 適量

B: ポンム・ムスリーヌ
ジャガイモ…… 500g
生クリーム…… 30g
牛乳……… 100ml
バター……… 30g
塩・こしょう…… 適量
ナツメグ……… 適量



牛ひき肉と ジャガイモの重ねグラタン パルマンティエ風

意外と思うかもしれませんが、ジャガイモは、フランス料理には不可欠な食材です。ポンム・フリッツ(フライドポテト)とステーキは、定番の組み合わせ。フランスには家庭料理から、ハイクラスなレストランまで、いろいろなジャガイモ料理があります。このグラタンは、フランスの研修先の店で出たまかない料理。出来立ての熱々をほおぼるたびに、フランス語に悪戦苦闘した日々を思い出します。

【作り方】

1. <A: ポンム・ブランジェール>を作る。
ジャガイモは、皮をむき約 1cm の厚さにスライスする。ニンニクはたたきつぶす。ベーコンは短冊切りにする。
2. フライパンを中火～弱火に熱し、バターとニンニクを炒める。
3. 香りが出てきたら、玉ネギ、ベーコンを軽く色づくまで炒める。
4. ジャガイモスライス、コンソメスープ、塩・こしょうを加えて味を調え、軟らかくなるまで煮る。
5. <B: ポンム・ムスリーヌ>を作る。
ジャガイモは、皮付きのまま塩ゆでする。軟らかくなったら取り出して皮をむき、裏ごしする。ジャガイモが冷めないうちに、バターと温めた牛乳、生クリームを加えてよく混ぜ合わせ、塩・こしょう、ナツメグで味を調える。
6. 鍋を火にかけてバターとサラダ油を熱し、玉ネギを加えてしんなりするまで炒める。牛ひき肉を加えてほぐすように炒め、塩・こしょうで下味をつける。最後に赤ワインを注ぎ入れ、水分がなくなるまで煮詰める。
7. バターを塗ったグラタン皿にAをよそい、上に 6.を重ね、更にBを均一に加えて、180～200℃のオーブン(オーブントースターでもよい)でキツネ色に焼き上げる。
※パン粉、パルメザンチーズ、バターを散らして焼くと、より一層美味しく仕上がります。

大阪あべの辻調理師専門学校で、最初に習った料理です。フランス人講師との出会いにより、本場フランス料理への思いが強くなりました。プロの教えを一生懸命、吸収しようと、必死だった時代です。クラスメイトは 60 人ほどいましたが、話をする余裕もないぐらい没頭しました。



とうもろこし ハム・チーズのクレープ包みグラタン



【材料4人分】

〈クレープの生地〉

薄力粉…………… 50g
牛乳…………… 150ml
卵…………… 1 個
バター…………… 10g

〈ホワイトソース〉

薄力粉…………… 50g
バター…………… 50g
牛乳…………… 600ml

〈詰め物〉

ゆでトウモロコシ(粒)
…………… 大さじ 3
塩・こしょう・ナツメグ………適量
スライスハム…………… 4 枚
スライスチーズ……… 4 枚
粉チーズ…………… 適量
パン粉・バター……… 適量

【作り方】

1. 〈クレープの生地〉を作る。
ボウルに牛乳と卵を入れよく混ぜる。ふるった薄力粉をボウルに少しずつ加え、ダマが出来ないようによく混ぜる。
2. フライパンでバターを軽く香りが出るまで溶かし、ボウルに加えて良く混ぜる。
3. 生地を漉し器で漉してダマを取り除き、冷蔵庫で 1 時間位寝かせる。
4. テフロン加工のフライパンで 3. の生地を薄く焼いておく。
5. 〈ホワイトソース〉を作る。
鍋に牛乳を入れ 50℃位に温める。
6. 別の鍋にバターを溶かして小麦粉を入れ、弱火で炒める。
7. ブクブクと泡状になったら、温めた牛乳を 3 回位に分けてダマにならないように、また焦がさないように良く混ぜて火を入れ、ホワイトソースを作る。この半量を具に、半量をソースに使う。
8. 〈詰め物〉を作る。
半量のソースに 1cm 角に切ったハム、スライスチーズ、トウモロコシを加え、塩・こしょう、ナツメグで味を調える。
9. 8. をクレープで包み、バターを塗ったグラタン皿に並べ、上から残りのソースをかけて粉チーズ、パン粉、溶かしバターをふりかけて、180℃のオーブンでキツネ色に焼き上げる。

コラム 食改さんの思い出COLUMN



シェフのユーモアのセンスが、隠し味！
食への情熱もチャージさせていただきました



わが家の食卓を充実させ、地域の健康づくりを行うことから出発した食生活改善推進員。（愛称は“食改さん”）。豊かな感性と知性と経験が一人ひとりの力となり結集され、“私達の健康は私達の手で”をスローガンに、食を通した健康づくりのボランティアとして市内各区で活動しています。

健康づくりは、家庭料理が基本と考えていますが、よりおいしく、より健康的な料理を作り続けるためには、外食の技術や知識も必要です。食改さん向けの研修会である「プロから学ぶ料理教室」が開催されており、毎回、定員を上回る応募で大盛況のイベントとなっています。カスベのムニエル グルノーブル風 スノーポテト添え、豚ロース肉のシャリアピンステーキ…。どれもこれも自分ではハードルが高いと感じるお料理ですが、経験も技術も、そして個性も豊かな小泉シェフが丁寧に、そしてユーモアたっぷりに教えてくれるので、ちゃんとおいしくできるんです。調理技術だけではなく、食への情熱もチャージさせてもらった気分でした。また、私達が講師をする時には、「私達は札幌グランドホテルの総料理長からも教えをいただいているんですよ」と胸を張ってお伝えすることができ、とても誇らしい気持ちになったものです。

地域に対し、生涯を通じた食育の推進、健康づくりの担い手としての活動がますます期待される中、今後も「プロから学ぶ料理教室」で、調理技術だけではなく、食への情熱もチャージして、モチベーションを上げていきたいですね。



小泉 哲也

【経歴】1951年小樽市出身。1971年札幌グランドホテル入社。調理の要として活躍し、フランスのパリやリヨンで研修。帰国後、メインダイニングの調理長などを経て、2007年2月札幌グランドホテル第9代総料理長、そして2020年に名誉総料理長に就任。現在は札幌グランドホテルを離れ、各協会の活動を行いながら現役の料理人として活躍中。2007年6月、フランス料理最高の名誉のひとつとされる「レ・ディシプル・ド・オーギュスト・エスコフィエ」の称号を授与される。フランス料理の基本は頑なに守りつつ、親しみのある美味しい西洋料理を提供する努力を惜しまない料理人。



【主な役職歴】

- ・(一社)全日本司厨士協会北海道地方本部会長
- ・(公社)全日本司厨士協会北海道地方本部幹事長
- ・(一社)全日本司厨士協会北海道地方本部
札幌支部常任相談役
- ・(公社)全日本司厨士協会北海道地方本部 副会長
- ・札幌市調理師団体連合会副会長
- ・北海道ラ・シェヌ・デ・ロティスール協会理事

あとがき

小泉シェフには、札幌市調理師団体連合会の事業「プロから学ぶ料理教室」で、食生活改善推進員協議会の会員を対象に、札幌市内の 10 区全てで、講師を務めていただきました。その講習会の際には、確かな料理技術、美味しい料理はもちろん、話し上手で気さくなお人柄に、参加者は全員魅了されたものでした。

フランス料理というと敷居が高い印象があるかもしれませんが、今回は家庭でもレストランの味を再現できるよう、プロならではのポイントを含めて、惜しげもなくレシピを公開してくださいました。

「食を通じた健康づくり」に取り組む食生活改善推進員協議会の活動に、この教室で学んだこと、「料理で人を喜ばせたい」というサービス精神にあふれた小泉シェフの思いがプラスされ、より一層魅力的なものとして市民の皆様に応えられることを期待しています。

札幌市保健福祉局保健所健康企画課
札幌市（中央、北、東、白石、厚別、豊平、清田、南、西、手稲区）
保健福祉部健康・子ども課





誌上料理教室

めざせ！おうちレストラン

監 修：札幌市保健福祉局保健所健康企画課
札幌市（中央、北、東、白石、厚別、豊平、清田、南、西、手稲区）
保健福祉部健康・子ども課

協 力：札幌市食生活改善推進員協議会

発行元：札幌市調理師団体連合会
〒060-0012
札幌市中央区北 12 条西 20 丁目 2-1
札幌市中央卸売市場水産棟 4 階
TEL (011) 215-6125

印刷所：株式会社 正文舎
〒003-0802
札幌市白石区菊水 2 条 1 丁目 4-27
TEL (011) 811-7151