

# ALT と英語 de Cooking ! レシピ



H28. 3. 29 (火)

和泉シティプラザ調理実習室

講師：ゾーイ・バーバーさん

ジャック・バレンタインさん

ジュディス・ラフェーバさん

## ◆チキンのミートボールとスパゲッティソース (5人分) ◆

鶏挽き肉	0.45kg
溶き卵	1 個
パン粉	1/4 カップ
刻みパセリ	1/2 枝
塩	小さじ 1/4
こしょう	少々
刻みにんにく	1/2 片



スパゲッティ 500g

オリーブオイル	1/6~1/4 カップ
にんにく	1/2 片
たまねぎ (みじん切り)	中 1/2 個
トマトペースト	80g
トマト	400g
水	1 カップ
塩	小さじ 1/2~1
こしょう	少々
オレガノまたはスイートバジル	小さじ 1/2
ローリエ	1/2 枚

## 作り方

- ①オーブンを180度に温める。
- ②ミートボールのすべての材料 (卵を除く) をよく混ぜ合わせる。卵を加え、さらによく混ぜ合わせる。手を湿らせ、肉の混合物を小さく同じ大きさのボール状にする。ベーキングシートに置き、17分焼く。
- ③たまねぎとにんにくを、とても柔らかくなるまで油で丁寧に揚げる。次に、トマトペーストを加え、弱火でトマトペーストとたまねぎと油を混ぜ、油が分解されるか、ほとんどが混ざるまで。トマトと水を加える。塩、こしょう、香辛料を加える。ソースの底が焦げるのを防ぐため、少しずつ火力を上げ、3分間よく煮立たせる。弱火にする。
- ④一部蓋をし、ソースを30~45分、ぐつぐつ煮え続けるように、ときどき混ぜながら温める。ぐつぐつしたら、調理したミートボールをソースに加え、さらに5分ぐつぐつ煮る。
- ⑤ソースをぐつぐつ煮ている間に麺を調理する。



◆グリーンサラダ（5人分）◆

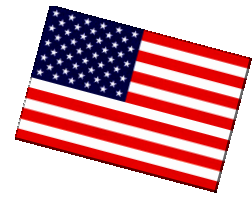
レタス	1 / 2個
きゅうり	40g
グリーンアスパラ	5本
ミニトマト	5個



作り方

- ①レタスは一口大に手でちぎり、きゅうりはナナメ切りに、ミニトマトは1 / 4切りにする。
- ②グリーンアスパラは3cmに切り、ゆでる。
- ③①・②をさっくり混ぜ合わせて器に盛る。
- ④お好みのドレッシングをかけて食べてください。

## ◆チョコレートチップクッキー（アメリカ）◆



薄力粉	185g (1 1/2カップ)
ベーキングソーダ	2g (小さじ1/2)
バター	115g
砂糖	100g (1/2カップ)
きび砂糖	80g (1/2カップ)
塩	2g (小さじ1/4)
卵	1個
バニラエッセンス	5g (小さじ1)
チョコレートチップ	225g



### 作り方

- ①薄力粉とベーキングソーダを一緒にふるいにかけて、よけておく。ミキサーで約2分間、バターをクリーム状にする。(レモン色になるまで)ボウルの内側をこそげる。砂糖、きび砂糖、塩を加える。ミキサーの中速で約1分間、なめらかに、ダマにならないように、さらにクリーム状にする。ミキサーを止め、ボウルの内側とパドルをこそげる。
- ②卵とバニラエッセンスを加え、低速で15秒(完全に混ざるまで)混ぜる。混ぜすぎないように。ボウルの内側とパドルをこそげる。
- ③低速でふるいにかけて薄力粉とベーキングソーダを加える。完全に混ざるまでゆっくり混ぜる。ボウルの内側をこそげる。チョコレートチップを加えて混ぜる。
- ④ラックを下段に設置し、オーブンを350度に温める。クッキングシートを2列並べる。スプーンで大さじ2の生地をすくい、5cm間隔でクッキングシートに並べる。一度に1枚、少し茶色くなるまで、12~15分間焼く。途中でクッキングシートを並べ替える。オーブンから出し、クッキングシートから取り除く。食べる前、最低5分間冷ます。

◆ヴォヴォ（オーストラリア）◆



薄力粉	165 g
ベーキングパウダー	5 g
無塩バター	60 g
砂糖	115 g
塩	1 g
卵	1 個

マシュマロ	100 g
無塩バター	40 g
アイシングシュガー	31 g
ラズベリージャム	70 g
ココナッツフレーク	50 g

作り方

- ①オーブンを 180 度に温めておく。オーブントレイ 2 つにクッキングシートを並べる。
- ②バターと砂糖を軽くなめらかになるまで混ぜる。
- ③卵を加え、混ぜる。
- ④ふるいをかけた薄力粉を加える。
- ⑤薄力粉を薄く伸ばした上に生地を移し、1 分間（柔らかくなるまで）やさしくこねる。
- ⑥クッキングシートの上に、4mm の厚さに生地を伸ばす。
- ⑦パイ皮切りで 4.5cm×6cm の大きさに切る。間隔をおき、オーブントレイに並べる。
- ⑧10 分間（少し黄金色になるまで）焼く。
- ⑨トレイで冷ます。
- ⑩マシュマロとバターを小さい鍋に入れ、弱火で溶けてなめらかになるまで温める。
- ⑪アイシングシュガーを混ぜながら入れる。
- ⑫ココナッツフレークをクッキングシートに出し、クッキーの真ん中を空け、約小さじ 1 / 4 のアイシングをクッキーの両面に塗る。
- ⑬ジャムを小さい鍋に入れ、ゆっくり温める。
- ⑭温かいジャムをクッキーの真ん中に塗り、冷ます。

◆ショートブレッド（イギリス）◆

薄力粉	180 g
無塩バター	125 g
砂糖	55 g



作り方

- ①バターと砂糖を、軽くふわふわになるまでなめらかにする。
- ②薄力粉を加え、混ぜる。
- ③1～1.5cmの厚さに伸ばす。
- ④指で形作る。
- ⑤砂糖を表面にふりかけ、少したたく。
- ⑥20分間、冷蔵庫で冷やす。
- ⑦オーブンを190度に温める。
- ⑧15～20分間焼く。
- ⑨ワイヤーラックで冷ます。
- ⑩楽しく食べよう！

♪英語で言ってみよう♪

とりひき肉	Ground chicken	たまご	Egg
パン粉	Bread crumb	パセリ	Parsley
塩	Salt	こしょう	Pepper
にんにく	Garlic	たまねぎ	Onion
きゅうり	Cucumber	薄力粉	Flour
砂糖	Sugar	きび砂糖	Light brown sugar
ラズベリー	Raspberry		