



## ALT と英語 de Cooking ! レシピ

H29. 8. 30(水)

和泉シティプラザ調理実習室

講師：ジョセフ・バクルズさん

ブライアン・バトラーさん

ローランド・キャンベルさん

### ■ソーセージロール (6人分)

(材料)

豚ミンチ肉	600g
パン粉	少々
強力粉	少々 (打ち粉用)
オリーブ油	少々
パイシート	62.5g × 6枚
地鶏の卵	1.5個
牛乳	少々
セージ・ナツメグ・タイム・塩・コショウ	少々

※ナツメグは、あれば生の物をすりおろして使用



(作り方)

- ①オーブンを、180℃で余熱。
- ②豚ミンチ肉、セージ、タイム、パン粉、塩・コショウをボウルに入れてよく混ぜる。ナツメグを加え、さらによく練り混ぜる。 ← **ビニール手袋装着**
- ③強力粉をまぶした作業台の上に、コインほどの厚みの長方形にパイシートを広げる。細長く均等な長方形になるように2等分する。
- ④②を、ソーセージ状に形を整え、それぞれのパイシートの真ん中に乗せる。
- ⑤少量の牛乳を混ぜた溶き卵を全体に塗る。
- ⑥具をはさみ込むようにパイシートで包み、端を指かスプーンの先でしっかりと留める。
- ⑦好みのサイズに切り分け、オーブンシートに並べ、残りの溶き卵を塗る。
- ⑧余熱が完了したオーブンに入れ、25分焼く。黄金色にふっくら焼けたらできあがり。

イギリスのパプの定番メニュー。  
イギリス人は老若男女、皆大好き  
なのだそうです♪

## SAUSAGE ROLLS

### **Ingredients (serves 4)**

Olive oil

Sage

Thyme

Salt & pepper

6 higher-welfare pork sausages / 400g pork mince

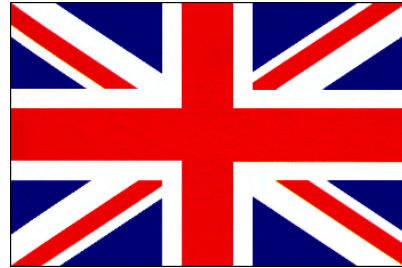
1 handful breadcrumbs

Fresh nutmeg, for grating

250g ready-made puff pastry

1 free-range egg

A little milk



### **Method**

1. Preheat the oven to 180oC/350oF/gas 4.
2. Place the meat in a mixing bowl with the sage, thyme and breadcrumbs. Grate in a good serving of nutmeg, then scrunch the mixture together well with your clean hands.
3. On a floured work surface, roll the pastry out into a big rectangle as thick as a pound coin and cut it lengthways into two long, even rectangles. Roll the mixture into sausage shapes with your hands and lay them along the center of each rectangle.
4. Mix the egg and milk and brush the pastry with this mixture. Then fold one side of the pastry over, wrapping the filling inside. Press down with your fingers or the edge of a spoon to seal the join.
5. Cut the long rolls into the sizes you want and space them out on a baking tray. Brush with the rest of the egg mixture and bake in the preheated oven for 25 minutes or until puffed, golden and cooked through.

## ■マカロニ&チーズ（6人分）

（材料）

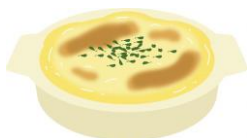
マカロニ	600g
バター	105g + グラタン皿に塗る分量
小麦粉	75g
牛乳	1350ml
ナツメグ	少々
熟成チェダーチーズ	225g
生パン粉	少々



※ナツメグは、あれば生の物をすりおろして使用。

（作り方）

- ①オーブンを、180℃で余熱。
- ②沸騰した塩水でマカロニをゆでる。
- ③その間に、75gのバターをフライパンで溶かし、小麦粉を炒める。  
数分たてば牛乳を加え弱火にし、とろみが付くまでよくかき混ぜる。
- ④とろみが付いてきたら、ナツメグと熟成チェダーチーズ3分の2を加え、かき混ぜながら溶かす。味をととのえ、火からおろす。
- ⑤茹で上がったマカロニは、ザルに上げ、流水で洗う。  
よく水を切って④に投入し、グラタン皿に分ける。
- ⑥残りのバターを火にかけ、パン粉を炒める。
- ⑦グラタン皿に残りのチーズと⑥のパン粉を広げる。
- ⑧余熱が完了したオーブンに入れ、黄金色になってグツグツ言いだすまで10分間焼く。



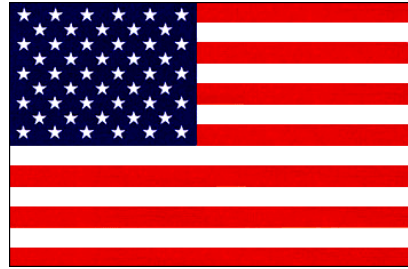
アメリカ版おふくろの味☆

“Mac and cheese”の愛称で親しまれ、特に子ども達に大人気のメニューなのだそうです。

## MAC & CHEESE

### Ingredients (serves 2)

200g macaroni  
35g butter, plus extra for greasing  
25g plain flour  
450ml whole milk  
Grating of nutmeg  
75g mature cheddar  
Handful of breadcrumbs



### Method

1. Cook the macaroni in plenty of salted boiling water until tender. Meanwhile, melt 25g of the butter in a pan, and stir in the flour. Cook, stirring, for a couple of minutes, then gradually whisk in the milk until you have a smooth sauce. Cook, stirring for a few minutes until it thickens, then add a grating of nutmeg and stir in 2/3 of the cheddar until smooth. Take off the heat and season to taste.
2. Pre-heat the grill. Drain the macaroni and rinse under cold running water. Grease a baking dish with butter, then combine the pasta and cheese sauce and tip into the dish.
3. Melt the remaining butter and then toss it together with the breadcrumbs. Spread the remaining cheese over the top then sprinkle with the breadcrumbs. Grill for about 10 minutes until golden and bubbling. Allow to stand for five minutes before serving.

## ■いちごショートケーキ（6人分）

（材料）

“ショート”には“さくさくした”という意味があります。アメリカのオールドファッションスタイルのケーキです

小麦粉 325g  
塩 小さじ2分の1  
ベーキングパウダー 大さじ1  
グラニュー糖 大さじ5  
無塩バター（よく冷やす）125g  
溶き卵（Lサイズ）1個  
低脂肪クリーム125ml  
卵の白身（Lサイズ）1個分  
強力粉 少々（打ち粉用）



トッピング用  
いちご 300g  
生クリーム（又はサワークリーム）  
250ml  
グラニュー糖 小さじ1

（作り方）

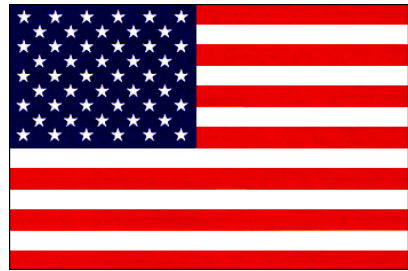
粉類は、ふるい合わせておくと良い。

- ①オーブンを、220℃で余熱。
- ②ボウルに小麦粉、塩、ベーキングパウダー、砂糖大さじ3を混ぜておく。
- ③小さく角切りにしたバターを②に入れ、指先ですりつぶすようにして混ぜ、そぼろ状にする。
- ④溶き卵を低脂肪クリームに入れてかき混ぜ、少しずつ分けて③のボウルに加え、ヘラ等で底から大きくかき混ぜる。（クリームは全量加えなくても良い）
- ⑤打ち粉を振った作業台に生地を取り出し、厚さ2cmほどに丁寧にまとめながら成型する。
- ⑥直径6.5cmの丸い型を使って、できるだけたくさん型を抜く。
- ⑦2cmほどの間隔をあけてオープンシート（又はバターを塗った天板）に並べ、卵の白身を溶いたものを表面に塗り、大さじ2のグラニュー糖を振りかける。
- ⑧オーブンに入れ、10～15分、こんがりキツネ色になるまで焼き上げる。焼きあがれば、ラックに取り出し、冷めるまでしばらく置く。
- ⑨その間にイチゴを洗ってヘタを取り、半量のイチゴはつぶしてグラニュー糖小さじ2を加え、残りは半分又は4分の1に、大きさに応じてカットする。
- ⑩生クリームを泡立てる。（8分立て） ← **好みて、小さじ4のグラニュー糖を加える**
- ⑪生地がまだほんのり温かいうちに半分に切り、⑨のイチゴと⑩のホイップクリームをはさみ、上にクリームを乗せる。

## STRAWBERRY SHORTCAKE

### Ingredients (serves 6)

325g plain flour  
1/2 teaspoon salt  
1 tablespoon baking powder  
5 tablespoons caster sugar  
125g unsalted butter (cold)  
1 large egg (beaten)  
125ml single cream  
1 large egg white (lightly beaten)  
~300g strawberries  
1 tablespoon caster sugar  
250ml double cream (or crème fraîche)



### Method

1. Preheat the oven to 220°C/gas mark 7/425°F.
2. Mix the flour, salt, baking powder and 3 tablespoons of the sugar in a bowl. Grate the butter into these dry ingredients and use your fingertips to finish crumbling the butter into the flour.
3. Whisk the egg into the cream, and pour into the flour mixture a little at a time, using a fork to mix. (You may not need all of the cream mixture).
4. Turn the dough out onto a lightly floured surface, and roll gently to a thickness of about 2cm (0.8 inch).
5. Use a 6.5 cm / 2.5 inch round cutter and cut out as many rounds as you can from the flour mixture. Work the scraps back into the dough, re-roll and cut out again. You should cut out 8 pieces in all.
6. Place the shortcake pieces about 2 cm / 1 inch apart on a greased or lined baking sheet, brush the tops with the egg white, and sprinkle them with the remaining 2 tablespoons of caster sugar.
7. Bake for 10-15 minutes, until golden-brown, and let them cool for a short while on a wire rack. Meanwhile, crush half the strawberries with the spoonful of sugar and halve or quarter the remaining strawberries, depending on their size.
8. Whip the double cream.
9. While still warm, split each cake across the middle, placing the top to one side. Cover the bottom part with a spoonful of the crushed strawberry mixture. Then dollop on some whipped cream or crème fraîche and replace the top.