



先生の子先生 幸子 さん



# 食は夢のかけ橋

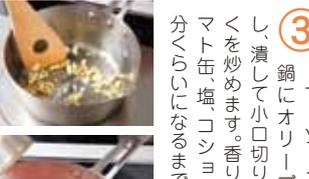
## 色とりどりの クッキングぐれしび サラダピザ 第8回



① 強力粉、ドライイースト、塩を泡立て器で混ぜます。



② ぬるま湯とオリーブオイルを加えてひとまとまりにします。5分ほど置いてから更に練って滑らかにし、室温に30分、1時間程置いて2倍になるまで発酵させます。



③ トマトソースを作ります。鍋にオリーブオイルを熱し、潰して小口切りにしたにんにくを炒めます。香りが立ったらトマト缶、塩、コショウを加えて半分からいになるまで煮詰めます。



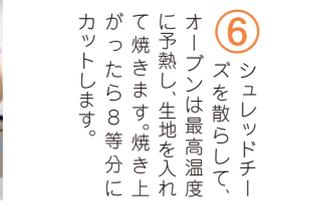
④ コーン缶は水気を切り、水菜は水につけてパリッとさせて食べやすい大きさに切り、生ハムも食べやすい大きさに切っておきます。



⑤ 発酵したピザ生地を2等分にし、それぞれ丸めて布巾をかけ、20分程休ませます。生地をのばしてトマトソースを広げます。



⑦ ポウルで水菜とコーン、パジルと生ハムをオリーブオイルと少々塩コショウで和え、焼き上がったピザにのせて生地を包みながら頂きます。



⑧ シュレッドチーズを散らして、オーブンは最高温度に予熱し、生地を入れて焼きます。焼き上がったたら8等分にカットします。

### Cooking recipe



- ◎材料(2人分)
- トマト缶 …………… 1缶
  - にんにく …………… 2片
  - オリーブオイル ……大さじ2杯
  - ウスターソース ……大さじ1杯
  - 塩、コショウ …………… 各少々
  - 水菜 …………… 1束
  - コーンホール缶 ……小1/2缶
  - 生ハム …………… 100g
  - パジル …………… 適量
  - シュレッドチーズ …… 100g

- 生地
- 強力粉 …………… 200g
  - ドライイースト ……小さじ1杯
  - 塩 …………… 小さじ1/2杯
  - オリーブオイル ……大さじ1杯
  - ぬるま湯 …………… カップ3/4杯

# スローフードと情熱の国・イタリア

太陽の国イタリアには、若い時を含め  
三度旅をしました。

遠国でありながら、日本と何か共通し  
た感覚があるように思えて、またすぐに  
でも出掛けたくなる国です。

イカ・タコを好んで食べることや、食材  
を素朴にシンプルに料理すること、また  
親しみやすく飾らない民族であるからで  
しょうか。そこには、日本との「食」の共通  
性も数多く有ります。

上空から見た植物も、ハリスギという  
木以外は見慣れたものが多く、路肩に生  
えている草花も北海道の夏のそれらと  
同じです。ただ陽の強さが違つか、花  
や葉の大きさは見事なものでした。

ローマの気候は夜のうちに雨が降り、  
朝出かける頃にはからりと晴れていて  
「まるで札幌と同じ!」と感動したのを  
覚えています。

この国の旅の醍醐味の二つは、映画の場  
面に身を置くことではないでしょうか。  
「ローマの休日」のスペイン広場では、オー  
ドリーと同じ場所に座ってソフトクリー  
ムを食べ、シチリアでは「ゴットファザー  
Ⅲ」のクランマックスシーンのオペラ劇場  
の前で写真を撮り、「旅情」の舞台ウエネ  
チアでは主人公キャサリン・ハップバーン  
が恋人を待つふりをするサンマルコ広場

へ行きました。

主人公が履いていたフェラガモのサン  
ダルもやっと見つけることが出来たので  
すが、シンデレラにはなれないと断念し  
ました…。

映画を見てから二十年程の歳月が流  
れていましたが、恋焦がれていたウエネ  
チアで、赤い大きな麦わら帽子に赤い花  
柄のブラウスを着て彼女が座った場所に  
身を置く涙が出ました。

そんな時、スタッフがビデオを回してい  
ると、どこかの国の旅人が何か勘違いし  
て私の写真を撮っていたのは愉快な想い  
出です。

かつて世界旅行で人気のあったのはフ  
ランスでしたが、日本人も旅慣れてきた  
のか、食事の美味しさからもイタリアが  
一位を争うようになりました。

イタリアの農業はアメリカ等の工業的  
農業とは違い、郊外に行くとも農民が道路  
のすぐわきの畑で仕事をしている風景が  
見とれます。まるで北海道を車で走っ  
ているみたいですね。

ですから、食材にも説得力があり、そ  
の場所に旅して食事をしている満足感が  
あるのです。

食事は風景のように写真で見えて思  
返す事はできませんが、忘れられない味

と出会うと生の想い出になります。

夢のような旅中、ローマで食べた二分  
足らずで焼き上げる石釜で焼いたピッ  
ツァを初めて食べた時の感動ときたら！  
これもまた生忘れる事のない出会い  
の一つとなりました。



星澤クッキングスタジオ  
代表取締役 星澤幸子

料理研究家 北海道南富良野町生まれ。  
札幌テレビ「どさんこワイド」の「奥様ここでも  
う一品」出演して20年、毎日生出演して北海道の  
素材にこだわった簡単な料理を紹介。その数  
5100品を超える。

料理の内容とキャスターとのやり取りの面白さ  
が幅広い層に人気。

日本テレビNG集では毎回「星澤幸子先生編」と  
して全国で紹介され、日本テレビ「鉄腕アツシユ」  
ではTOKIOの長瀬智也さんとの共演を果たす  
など全国にも活動の幅を広げる。

宇田食開発も手がけ、2007年6月1日付で  
小惑星に星澤幸子の名が「Hoshizawa」と  
して国際天文学連合に登録となる。

料理コーナーへの出演回数は現在もギネス記録  
を更新中。

2009年11月3日「東久邇宮文化褒賞」受賞。

## 星澤先生のオススメコーナー 発酵玄米セット

北海道産のおぼろづき玄米、黒千石、昆布、宗谷の塩がセットになりました。  
材料を全て入れて炊き、炊飯器を保温のまま3日程置いてから食べる事で、玄米の酵素が高温発酵し、消化吸収が促進されます。  
様々なビタミンやミネラル、食物繊維を含み、デトックス効果も抜群の発酵玄米を、毎日の食事に摂り入れて、健康的な生活にお役立てください。



### 発酵玄米セット

セット内容  
玄米3合・黒千石・宗谷の塩・日高の昆布  
(すべて北海道産です)

直販価格 **600円**

「発酵玄米セット」のお申し込み・お問い合わせは「星澤クッキングスタジオ」まで、お気軽にどうぞ!!

星澤クッキングスタジオ

※お問い合わせの際は「ぶんぶん通信を見た」とお申し添えください。

●TEL/011-615-8085 ●FAX/011-615-8087  
●ホームページアドレス <http://www.hoshizawa-s.com>