

剛澤幸子先生の



食は夢のかけ橋

クッキングぐれしび

第49回

ホタテのパイ包み
クリーム煮

撮影/阿部 雅人



①

ホタテは半分の薄切りにして、塩、コショウで下味をつけ、6等分にしたハターをのせて2枚のワントンの皮で包み、油を熱したフライパンで両面を焼きます。

← Cooking recipe



ホタテのパイ包み

クリーム煮 2人分

- ホタテ貝柱……………大3個
- 塩、コショウ……………各少々
- バター……………大さじ1/2杯
- ワントンの皮……………12枚
- 米油……………大さじ1杯
- ミニトマト……………3個

クリームソース

- ニンニク……………1片
- しめじ……………1パック
- 米油……………大さじ1杯
- 生クリーム……………1パック
- 塩、コショウ……………各少々
- パセリのみじん切り……………少々

②

クリームソースはみじん切りにしたニンニクと石づきを取って子房にわけたしめじを油で炒め、しんなりしたら生クリーム、塩、コショウを加えて調味し、半分に切ったミニトマトと焼いたホタテのパイ包みを戻して全体に絡めます。



③

器に盛り付け、パセリをあしらいます。



オリンピックは紀元前からギリシャのアテネで4年ごとに開かれていた祭典競技を、フランスの教育者・クーベルタン男爵が1894年大学の講演で提案し、2年後にアテネで第一回オリンピックが開催されました。

参加14か国241人でしたが、今年開催の39回パリオリンピックでは207の国や地域、10500人の選手が32競技329種目で競技されることとなります。

2024年パリでの開催は1924年以来100年ぶり3回目の開催になります。開催国数では2位、1位のアメリカは8回、なんと日本は第3位の4回だそうです！1940年東京で開催される予定でしたが、戦争の影響で中止になっています。

2020年の東京オリンピックが色々物議をかもしたお陰で、私の

住む2030年札幌オリンピックの計画が危ぶまれる風潮になってしまっています。ただ、私が2015年ミラノ食の万国博覧会でトリノに泊まった時、タクシーの運転手にウィンターオリンピックの札幌から来たと伝えると「オー、サッポロ！」と感激してくれました。同じ冬季オリンピックを開催した市として親近感が湧いたようで、オリンピックの影響を感じました。

パリはこれまでに3度行きましたが、美しい街です。札幌より少し多い人口ですが、町全体が芸術品の様でうっとりします。郊外のベルサイユ宮殿の秋の風情、シャンゼリゼ通りの店で踊ったサルサ、ムーランルージュのナイトショー、エッフェル塔のレストランで食べたポテトスフレ。何と言っても最高はホテルリッツでシェフの招きで札幌のホテルの調理長さん達とディナーを御馳走になった時です。全面がガラスの部屋で30数名が両側に並び、美しいカトラリーとテーブルコーディネーターは映画の世界に迷い込んだ様でした。

どの料理も実に見事な味わいでし

たが、中でも「白身魚のパピヨット」という特殊な紙で包んで焼く料理。ポンポンに膨らんでいる紙をナイフで切った時、未知の香りとその味の素晴らしい事！一生忘れられないディナーです。

今回はパリオリンピックの成功を祈ってそのレシピを北海道の最高のホタテと生クリームで再現したものを紹介します。是非作っていただき、パリの風を感じられて下さいませ。



料理研究家・北海道南富良野町生まれ
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」料理コーナーへの生出演は1991年の番組開始から33年、7800回を達成。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から人気を集めている。

日本テレビNHG集では毎回「星澤幸子先生編」として全国で紹介され、有吉弘行さん司会の「有吉反省会」や、ZIPのご当地有名人名人に出演を果たすなど全国にも活躍の幅を広げる。

2009年「東久邇宮文化褒賞」、翌年には「北海道食育推進優良活動表彰」を受賞。

2015年イタリア・ミラノでの食の世界万博において料理講師も務める。

料理コーナーへの生出演回数は現在もギネス記録を更新中。

健康長寿を実現する「食」の秘訣が満載!!

第1章 「食」にまつわる11の疑問に答える より

- 食べる順番は健康に関係ありますか？
- 1日に1食と2食と3食では、どれが健康に良いのですか？
- 水はたくさん飲んだ方が良いでしょうか？
- 添加物はからだに害がありますか？
- 肉は食べない方が良いでしょうか？
- 1日に30品目食べた方が良いでしょうか？
- 健康に良い油と良くない油の違いを教えてください。
- 塩分はあまり摂らない方が良いでしょうか？
- 甘いものは良くないというのは本当ですか？
- 休肝日は必要ですか？
- からだに良い食べものの選び方を教えてください。



発行：ワニ・プラス
1,540円(税込)

お近くの書店またはインターネットでもお買い求めいただけます。