

平成27年 5月23日(火)大館調理師専門学校に於いて楽しく開催されました。

# いとく&マルハニチロ共同企画 親子で食育セミナー & お料理教室



元気いっぱいのご家族 6組15名の参加で賑やかに開催されました。始まる前に 記念撮影



講師の先生は秋田市の料理研究家 テレビでもご活躍の 石川世英子先生



株式会社伊徳 取締役 櫻庭販売本部長のご挨拶 ナポレオンにまつわる缶詰めのお話も話していただきました。



マルハニチロ株式会社 東北支社山田副部長のご挨拶



今日のメニューのつくり方とポイントを楽しくお伝えし、とても解りやすい説明と実技で納得



調理の仕方鏡に映り、手元の調理方法もバッチリ



積極的に前に来て熱心に受講



ちっちゃな おてて でしっかり割れました。



しっかりかき混ぜてネ！



お料理大好き！  
たまごだってカンタンに割れちゃいます。



里芋・鮭缶入りハンバーグこんがり焼いてね！ 包丁だってお手の物



……集中してます



完成です！！



一生懸命作ったメニューで楽しい昼食タイム



昼食時間の合間にちょっとお勉強。  
鮭の種類や缶詰めのお話も。



最後に使用した食器をお片づけ。キレイに  
洗うこともお料理の大切なこと。  
水分をしっかりとふき取ってね。



ボク、最後まできちんと洗ったよ！  
調理テーブルまでしっかりと拭いて  
くれました。スタッフも大感激でした。

# Special Thanks!

スタッフの皆様ありがとうございました



株式会社伊徳スタッフの皆様  
とても助かりました。



マルハニチロ株式会社スタッフの皆様  
赤いエプロンがお似合いました。



マルハニチロ  
株式会社  
武田様



株式会社伊徳  
奈須部長



アシスタント  
鳥海様

## 会場 大館調理師専門学校様



大変御世話になりました。

平成27年 5月23日(火)大館調理師専門学校に於いて楽しく開催されました。

# いとく&マルハニチロ共同企画 親子で食育セミナー & お料理教室



元気いっぱいのご家族 6組15名の参加で賑やかに開催されました。始まる前に 記念撮影



講師の先生は秋田市の料理研究家 テレビでもご活躍の 石川世英子先生



株式会社伊徳 取締役 櫻庭販売本部長のご挨拶 ナポレオンにまつわる缶詰めのお話も話していただきました。



マルハニチロ株式会社 東北支社山田副部長のご挨拶



今日のメニューのつくり方とポイントを楽しくお伝えし、とても解りやすい説明と実技で納得



調理の仕方も鏡に映り、手元の調理方法もバッチリ



積極的に前に来て熱心に受講



ちっちゃな おてて でしっかり割れました。



しっかりかき混ぜてネ！



お料理大好き！  
たまごだってカンタンに割れちゃいます。



里芋・鮭缶入りハンバーグこんがり焼いてね！ 包丁だってお手の物



……集中してます



完成です！！



一生懸命作ったメニューで楽しい昼食タイム



昼食時間の合間にちょっとお勉強。  
鮭の種類や缶詰めのお話も。



最後に使用した食器をお片づけ。キレイに洗うこともお料理の大切なこと。水分をしっかりとふき取ってね。



ボク、最後まできちんと洗ったよ！  
調理テーブルまでしっかりと拭いてくれました。スタッフも大感激でした。

# Special Thanks!

スタッフの皆様ありがとうございました



株式会社伊徳スタッフの皆様  
とても助かりました。



マルハニチロ株式会社スタッフの皆様

## 会場 大館調理師専門学校様



マルハニチロ  
株式会社

株式会社伊徳  
奈須部長



アシスタント  
鳥海様



## お菓子パイ&お惣菜パイ

### ●材 料

冷凍パイシート

お弁当クリーミースイートポテト

えびとチーズのグラタン

溶き卵 適量

### ●下 準 備

冷蔵庫でゆっくり解凍

### ●作 り 方

- 1 パイシートを型(アルミカップ)に敷く
- 2 パイに「お弁当クリーミースイートポテト」をのせ溶き卵を塗る
- 3 パイに「えびとチーズのグラタン」をのせる
- 4 オーブンまたはオーブントースターでこんがり焼く

※パイシートを解凍する時は冷蔵庫でゆっくりと解凍しましょう  
室温に出して一気に解凍をかけると、表面に水滴が付きとても扱いづらくなります

## さばみそ煮缶と冷凍さといものハンバーグ

### ●材 料 (4人分)      ●下 準 備

#### ハンバーグ種

冷凍里芋	300g
さばみそ煮缶	1缶(固形量150g)
パン粉	大さじ5
カレー粉	小さじ1

※さば缶以外の缶詰でもおいしく出来ます!

サラダ油      大さじ2      焼く時に使用

#### ソース

さばみそ煮缶汁	全量
しょうゆ	大さじ1
酒	大さじ1/2
おろししょうが	小さじ1/2
片栗粉	小さじ1

サラダ菜      適宜      ※しその葉や大根おろしを添えても

### ●作 り 方

#### 1ハンバーグ種を作る

冷凍里芋はレンジ加熱後、保存用袋に入れつぶす  
さばみそ煮缶の中身・パン粉・カレー粉を加え全体を混ぜる

#### 2形を作り焼きあげる

4等分に分け、ハンバーグの形に成形する  
フライパンにサラダ油を中火で熱し、両面こんがり焼き上げる  
※焼いている時、あまりさわりすぎると割れてしまいます!注意!

#### 3ソースを作る

耐熱用のボウルにすべての材料を混ぜ合わせレンジで20秒前後加熱  
沸騰したら取り出し、しっかりと混ぜて仕上げる

#### 4盛り付け

器にサラダ菜を敷きハンバーグを置き、ソースをかけて仕上げる

## さけ缶入り大きいオムレツ

### ●材 料 (4人分)

さけ缶 1缶  
アスパラガス 1束  
パプリカ(赤色) 1/4個  
パプリカ(黄色) 1/4個  
玉ねぎ 1/2個

卵 5個  
粉チーズ 大さじ3  
ドライパセリ 小さじ1  
片栗粉 大さじ1  
塩・こしょう 適宜

### ●下 準 備

大きくほぐす(缶の汁は卵液に加える)  
根元の固い皮を除き、1cm幅に切る  
種・ワタを除き、1cm角切り  
〃  
1cm角切り

#### 卵液

卵を溶きほぐし、粉チーズ・パセリを加える  
塩・こしょうで味付け(さけ缶の汁を加える)

オリーブオイル 大さじ3~4

トマトケチャップ

### ●作 り 方

#### 1 具材を卵液に加える

さけ缶の身と切った具材(アスパラガス・パプリカ・玉ねぎ)を味付けした卵液に加える

※片栗粉を入れると、時間が経っても卵の汁が流れ出にくい!

#### 2 大きいオムレツを焼く

フライパンに油を加えて強火で熱し、卵液をいっきに加え入れ半熟状になるまで大きくさいばしで混ぜる

形をととのえ、弱火でゆっくりと焼き上げる

ゆすって全体が動くようになったら、皿にいったん取り出し裏面をスライドさせながら入れる

こんがりとお火を通し放射線状に切り分け器に盛り付ける

## 杏仁ぷりん ベリーのソース仕立て

### ●材 料 (グラス約6個分) ●下 準 備

#### 杏仁ぷりん

牛乳 300g

水 100g

コンデンスミルク 大さじ 3

粉ゼラチン 5g ※ゼラチンに対し 5 倍の水にゼラチンを振り入れる

生クリーム 100g

杏露酒 大さじ 2 ※アルコールが苦手な方はアーモンドエッセンスを

#### ベリーソース

冷凍ラズベリー 100g

冷凍ブルーベリー 100g

ガムシロップ 50g

水 50~80g

ミントの葉 適宜

### ●作 り 方

#### 1 ぷりん液を作る

ナベに牛乳・水・コンデンスミルクを加えよく混ぜながら中火で60℃に  
ふやかした粉ゼラチンを加えて溶かし、あら熱がとれたら生クリームと杏露酒を  
※ゼラチンを溶かす時には火を止めて溶かす 加熱しすぎると固まらなくなる!  
※すべての材料が入ったら、かる〜くとろみがつくまで冷やす!分離しない!

#### 2 グラスに流し入れる

水でぬらしたグラスに流し入れ、冷蔵庫で最低2時間おき冷やし固める  
※グラス等を濡らしてから注ぎ入れると、水の膜が付き洗う時が楽になります!

#### 3 ソースをかけて仕上げる

すべてボウルにいれて混ぜ、ぷりんにかけてあればミントの葉を  
※緑のハーブを飾ると見た目もおしゃれに!

## マルニチロおすすめ冷凍食品で生春巻き

### ●材 料 (4人分)

ライスペーパー

ベーコンポテコロ

海老たっぷり えびカツ

フリッと大きなえびチリ

白身&タルタルソース

やわらかゼーフのソースカツ

いか天ぷら

ひとくちチキンナゲット

山形名物 牛めし

アスパラガス

かいわれ菜

レタス

きゅうり 等旬の野菜(サラダ用)

マヨネーズ

スイートチリソース

### ●下 準 備

巻く直前に水につけ戻す

### ●作 り 方

#### 1 戻したライスペーパーで巻く

ライスペーパーに具材を並べ破らないように包み 器へ盛りつける

※いろいろな具材を組み合わせで巻きましょう!