

美味しくて超簡単に作れるフランスパンと

モロッコインゲン豆（乾燥）のアルジェリア風シチュー

2017年5月11日（木） 於：麻生市民館・料理室

I 家庭で焼くフランスパン

【基本的な材料】

強力粉 300 g イースト 3 g 塩 6 g 35℃～38℃のぬるま湯 180 c c

※ 基本的な材料の配分：粉の分量を1として イースト 1% 塩 2% ぬるま湯 60%

【作り方】

- ① 強力粉、イースト、塩を測り、全てをボールに入れて泡立て器などでよくかき混ぜて置く
- ② ぬるま湯を廻し掛けて、捏ねべら等がかき混ぜて行く
- ③ 粉と水が混じったら、手のひらでつやが出るまでしっかり捏ねる
- ④ ひとまとめに丸めて、ボールに濡れ布巾を掛け温かな所に1時間放置する
- ⑤ 一時間放置した後で生地を抜き、30分ほど再び発酵させる。
- ⑥ 成型した生地が発酵したら、フランスパン型に成型し更に30分ほど発酵させる。
- ⑦ 発酵の様子を見て230℃に温めて置いたオーブンで20分焼く

※ 焼きむらを防ぐために10分くらいしたら前後を入れ替えるとよい。

2 乾燥モロッコインゲン豆のシチュー

【材料（5人分）】

鶏肉（骨付肉 300 g） ジャガイモ 2 ニンジン 1 玉ねぎ 1 茄子（小） 2本
トマト 2（缶詰なら1/2缶） 天日干しドライトマト（やや塩気がある） 20 g～25 g
トマトペースト 大さじ2 モロッコインゲン豆（乾燥） 200 g オートミール 150 g
水 1000 c c 生姜 親指大 塩 適量 ヨーグルト 大匙2～3
フレッシュコリアンダー（香菜） 2～3本 ブイヨンキューブ 2個（なくともよい）
スパイス類（胡椒・パプリカ・オールスパイス・シナモン・ターメリック）

【作り方】

- ① モロッコインゲンの乾燥豆を戻し茹でて置く
- ② 鶏肉にヨーグルトを塗して置く（できれば前夜）
- ③ 玉ねぎ、にんじん、ジャガイモ（1個）、トマト、生姜はおろし金ですりおろして置く。

ドライトマトは1cmにハサミで切って置く 茄子は皮の色を生かす為にざっと皮を剥いて1cmに筒切りにして水に浸けアクを抜いて置く

コリアンダーは洗ってちぎって置く

- ④ すりおろした玉ねぎと鶏肉を鍋に入れて、中火で気長に玉ねぎが色づくまで炒める 鶏肉から油が出るので、油は使用しなくともよい ※よく炒めるのがコツ
- ⑤ 玉ねぎの色が変わってフライパンにこびりつくようになってきたら、すりおろした生姜、人参、ジャガイモ を加え、ざっとかき混ぜて、塩小匙1(ここでは控えめに)、それぞれのスパイスを小さじ 1～1.5 を加えて更に暫く炒める

※スパイスはすべてそろってなくともよいがオールスパイスは必ず使用する

- ⑤ 3の鍋に水 1.5リットルほどを注ぎ、ブイヨンを加える
- ⑥ 煮立ってきたらアクを取り、すりおろしたトマトとドライトマト、トマトペーストを加える。
- ⑦ 暫く煮込んでから、茹でたモロッコインゲン豆と輪切りにした茄子を加える
- ⑧ 塩味を調整する。
- ⑨ 蓋をして弱火でそのまま煮込み、肉が柔らかくなり骨離れするようになったら、オートミールを加え、静かにかき混ぜながらひと煮立ちさせて供する。
- ⑩ フレッシュコリアンダーの葉を上のにのせ完成



3 キャベツとモロッコインゲン豆のサラダ

【材料 (5人分)】

キャベツ(できれば新キャベツ) 1/4個 人参 4～5cm
玉ねぎ 1/4個 茹でモロッコインゲン豆 お玉に1～1.5(約100g～150g)
ブーケガルニ又は胡椒 塩 小さじ1 酢 大さじ1 オリーブオイル
レーズンやクコの実などのドライフルーツ(彩りと砂糖の代わりに) 2、3種類 各大匙1～1.5 ※レーズンやクコ等のドライフルーツはなくともよい 使用しないときは砂糖を少々加える オリーブの実を輪切りにしたのもサラダの彩りや味のアクセントとなり美味しい オリーブの実を使う時は砂糖は加えないか加えても加減をした方が良いでしょうに思う

【作り方】

- ① 茹でたインゲン豆に塩小さじ1 酢大さじ1を振りかけて置く(控えめに)
- ② キャベツは食べやすい大きさにちぎる 芯のところは薄くそぎ切りにする 人参は縦に細切り 玉ねぎはごく薄く繊維に直角にスライス。

- 
- 
- ③ ②をボールにいれ、レーズンなどのドライフルーツを加える。
※オリーブの実を使うときはここでは合せず食べる直前に合せる
 - ④ お湯を沸し(500cc程度)、③のボールに掛けてざっとかき混ぜて軽く絞る
 - ⑤ 塩小匙1を振り込んで混ぜ、酢大さじ1を加えてよく混ぜる。ブーケガルニ又は胡椒を加えてよくなじませ、冷蔵庫で食べるまで置いておく
 - ⑥ 食べる直前に人数分に取り分け、オリーブオイルを適量掛けて頂く

※このサラダは作り置きできる。一晩寝かせた方が味がなじんで美味しくなるので3、4日分になるように大目に作っておいて常備食する事も出来る。また、茹でたモロッコインゲン、玉ねぎの薄切り、人参やセロリの細切り等を一緒に合せ、塩、酢で和えて置いて食べる時にレタスなどと和えてもよい。

4 失敗しないでシュークリームを作ろう！

A. シュークリームの作り方 (20個分)

1. 下記の材料と手順でカスタードクリームを作って置く

【カスタードクリーム材料】

砂糖 240 g 薄力粉 80 g (ふるって置く) 全卵 2 個 黄身 7 個
牛乳 1000 c c バニラオイル少々



【作り方】

- ① 砂糖、全卵、黄身をボールに入れて一緒にしてよく混ぜる
- ② 粉を加えてさらに良く混ぜる
- ③ 牛乳を火に掛け、沸騰直前におろし、②に少しずつ混ぜていく
- ④ 大なべに湯をわかし、③のボールを湯煎に掛けて木杓子でかき混ぜながらとろみをつけていく。特にステンレスのボールを使う時は、湯煎に掛けるとクリームが周りにこびりつかない
- ⑤ とろみがついたところで、ボールを湯からはずし、少し冷ましてバニラオイル少々を加える

2. シュークリームの皮を焼く

【シューの材料】

水 150cc バター 75 g 強力粉 80 g (ふるって置く) 全卵 4 個



【作り方】

- ① 卵をむらのないように溶いておく
- ② 天板にシートを敷く。オーブン 220℃に温めて置く
- ③ 鍋に水、バターを入れ、強火で完全に沸騰したら火から下し、薄力粉を一度に加えて木ベラで良く練り混ぜる
- ④ ③の鍋に①の卵汁を 1/4 ずつかき混ぜながら加えて行く
- ⑤ ヘラで生地を持ち上げ、ポタリと最初の生地が落ちてくる状態になったらストップ
- ⑥ 絞り袋に生地を入れ直径 4 c m位の大きさに、間隔をあけて絞り出す
- ⑦ 温めて置いたオーブンにセットし、25 分間焼く。焼きあがってもすぐには取り出さず、5～10 分余熱のオーブンの中に入れておき、その後取り出す。

3. シューにクリームを入れる

- ① 焼き上がったシューに I で用意のクリームを絞り込んでいく。シューに切り込みを入れてクリームを入れてもよい。

【注】

アルジェリア風シチュウは、2016 年 3 月にフランス人サミラ シェバさんに教えて頂いたひよこ豆のシチュウを基本にしたものです。

オリジナルでは乾燥モロッコインゲンではなくひよこまめを使用しました。また、最後に Frick というあらびきの粉を加えますが、この材料は日本では手に入りませんので「Tongue of Bird」という小さなパスタを使ってもよいとのことでした。「Tongue of Bird」を使うときは、シチュウが焦げ付きやすいので、あらかじめ茹でておいた方が良いでしょう。

今回は健康によいと言われるオートミールを使ってみました。オートミールは雑穀で、火が通りにくいいため一度蒸して押しつぶしてあるので、熱湯を掛けただけでも食べられますので、長時間煮るとお粥のようになってしまいますので要注意です。

(田井)