

姉妹都市締結 20 周年記念事業「姉妹都市国際料理教室」

レシピ集



① *Green Bean, Red Onion and Grilled New Potato Salad with Rosemary Vinaigrette*

じゃがいもと赤玉ねぎのピネグレットソース和え

② *Ale House Burgers with Red Onion Compote*

赤玉ねぎソースのハンバーガー

③ *Cucumber, Tomato and Red Onion Salad*

きゅうりとトマトと赤玉ねぎのサラダ

④ *Red Onion Shortcake*

オニオンショートケーキ

⑤ *Roasted Onion Dip*

ローストオニオンディップ

① Green Bean, Red Onion and Grilled New Potato Salad with Rosemary Vinaigrette

じゃがいもと赤玉ねぎのビネグレットソース和え

材料

ビネグレットソース

A	白ワイン酢	60cc
	ローズマリー	小さじ 1.5
B	エクストラバージンオリーブオイル	180cc
	塩コショウ	少々

じゃがいも

じゃがいも	500g
オリーブオイル	少々
塩、コショウ	少々
インゲン豆	100g
赤玉ねぎ	1/2 個



所要時間： 60 分
分量： 8 人前

調理手順

【ビネグレットソース】

- ①ローズマリーの葉を摘み取り、60ccの白ワイン酢と小さじ1.5杯のローズマリーの葉をミキサーの中に入れ、滑らかになるまで混ぜ合わせる。
- ②乳化するまで180ccのオリーブオイルをゆっくりと加え、塩コショウで味付けをする(2つまみずつ)。
- ③ざるで漉してボールに入れる。

【じゃがいも等の調理】

- ①じゃがいもを皮ごと8つ切りにする。
- ②ボール(大)にオリーブオイルを少し入れ、ゆすってじゃがいもとなじませる。その後、塩コショウで味付けをする。(胡椒: 小さじ1/2、塩: 小さじ1/4程度)
- ③じゃがいもをレンジで600Wで5分間温める。(レンジを使用する際はラップをする。)
- ④繊維に沿って、赤玉ねぎを細かくスライスする。
- ⑤フライパンでじゃがいもを中火でこんがり焼けるまで皮目を下にして焼き、ひっくり返し、火が通るまで焼き続ける。
- ⑥ボール(大)に入れて予め作っておいたビネグレットソース1/4カップを入れてゆすってなじませる。
- ⑦インゲン豆を軽く水洗いし、スジをとる(根元のへたを包丁で切り落とす)。
- ⑧鍋に水を入れ、塩小さじ1/4を入れて沸騰させ、インゲン豆を加える。3分経ったら、すぐに冷たい水の入ったボールに浸した後、水を流す。
- ⑨インゲン豆を食べやすい大きさに切る。
- ⑩インゲン豆と赤玉ねぎをじゃがいもの中に加え、残りのビネグレットソースをふりかける。
- ⑪塩コショウで味付けをする。



② Ale House Burgers with Red Onion Compote

赤玉ねぎソースのハンバーガー



所要時間： 80分
分量： 8人前

材料

【赤玉ねぎソース】

A	水	120cc
	ビール	300cc
	三温糖	110g
	赤玉ねぎ	2個
	塩コショウ	少々

【ハンバーガー】

B	ひき肉（牛）	1360g
	ビール	50cc
	ハーブソルト	大さじ2
	オリーブオイル（油）	大さじ1
	チェダーチーズ	240g
	ロメイン・レタス	1/2個
	パン	8個

調理手順

【赤玉ねぎソース】

- ①赤玉ねぎを薄切りにする。
- ②片手鍋（中）にA（水とビールと三温糖、赤玉ねぎ）を加える。
- ③塩コショウで味付けし、味見をしてから均一に混ぜる。
- ④沸騰させ、煮詰ませる。
- ⑤煮えたら、約1時間またはソースにとろみがでて2カップ程の量になるまで時々混ぜる。
- ⑥ボールに移し、完全に冷えるまで置く。



【ハンバーガー】

- ①ボール（大）にB（ひき肉、ビール、ハーブソルト）をよくなじむまで混ぜ合わせる。
- ②ひき肉を8等分して形作り、それぞれ分けたもの（パテ）を叩いて柔らかくし、平らにする。
- ③フライパンを中火で温める。
- ④フライパンの用意ができたならオリーブオイルを入れ、フライパンにパテを置いて、強火で両面を焼いた後、弱火で火を通す。
- ⑤焼けたら皿に乗せ、チーズを上に乗せ、再び焼く。
- ⑥パンをフライパンで軽く温める。
- ⑦パンにハンバーグ、レタス、赤玉ねぎソースを乗せて完成。



③ *Cucumber, Tomato and Red Onion Salad*

きゅうりとトマトと赤玉ねぎのサラダ



所要時間： 20分
分量： 8人前

材料

赤玉ねぎ	1/2 個
きゅうり	1/2 本
トマト	2 個 (200g×2 個)
レモン果汁	大さじ 4
バジル	1 袋
オリーブオイル	200cc
塩コショウ	少々

調理手順

※1週間前にバジルをオリーブオイルに浸して冷蔵庫で保存。

- ①繊維を断ち切る方向(繊維に垂直)に赤玉ねぎを薄切りにして、ボール(小)で、冷水の中に浸す。
- ②赤玉ねぎを水から取り出し、キッチンペーパーで軽く押さえて水気を切る。
- ③きゅうり、トマトを1cmのさいの目に切る。
- ④ボール(大)に赤玉ねぎ、きゅうり、トマトを入れ、揺すって混ぜ合わせる。
- ⑤ボール(小)にレモン果汁、バジルを浸したオリーブオイル、塩コショウ(胡椒:小さじ1/4、塩:小さじ1/2)を混ぜ、味見する。

④ Red Onion Shortcake

オニオンショートケーキ



所要時間： 120分
分量： 16人前（1ホール）

材料

【生地】

小麦粉 240g
ベーキングパウダー 小さじ4
塩 小さじ1
※本レシピはゲラントの塩を使用しています。
バター 大さじ6（72g）

【バターミルクの材料】

牛乳 200cc
レモン果汁 大さじ1

【具材】

赤玉ねぎ 2個
オリーブオイル 大さじ1
塩 小さじ1
白コショウ 少々
卵 2個
サワークリーム 180g

調理手順

※バター、サワークリームを常温に置く。

【生地】

- ①オーブンを230℃に予熱する。
- ②バターミルクを作る(牛乳にレモン果汁を入れて混ぜ10分間置く)。
- ③ボールの中に小麦粉、ベーキングパウダー、塩を入れて混ぜる。
- ④粗い粉のようになるまでバターを加える。
- ⑤少し粘り気のあるパン生地のようになるまで少しずつバターミルクを加える(およそ120cc)。
- ⑥打ち粉をした板の上にごろがし、滑らかになるまで軽く練る。
- ⑦9インチのケーキ型の底と側面にバターを塗り、練り粉を入れる。

【具材】

- ①赤玉ねぎを薄切りにする。
- ②フライパンにオリーブオイル、ゲラントの塩を一つまみ入れ、赤玉ねぎが透明になるまで炒める。
- ③赤玉ねぎを生地の上に広げる。
- ④卵とサワークリームと塩、白コショウを混ぜ合わせて、完全に混ぜる。
- ⑤赤玉ねぎの上に③で混合したものを注ぐ。
- ⑥10分間オーブンで焼き、その後180℃弱まで温度を下げてさらに45分間焼く。
- ⑦切り込みを入れる。



【生地】
⑦の状態



【具材】
③の状態



【具材】
⑤の状態

⑤ Roasted Onion Dip

ローストオニオンディップ



材料

赤玉ねぎ	1 個
オリーブオイル	大さじ 3
ゲラントの塩	少々
黒こしょう	少々
クリームチーズ (常温)	200g
サワークリーム	180g
パルメザンチーズ	25g
マヨネーズ	大さじ 2
ウスターソース	小さじ 1
小ネギ	大さじ 2
にんじん	2 本
きゅうり	2 本

所要時間： 60 分

分量 : 20 人前

調理手順

※クリームチーズ、サワークリームを常温に置く。

- ①赤玉ねぎを薄切りにする。
- ②ボールに赤玉ねぎを入れ、オリーブオイル(大さじ2)と塩コショウをかける。
- ③軽くゆすってすべてを混ぜ合わせる。
- ④フライパンにオリーブオイル(大さじ1)を入れ、フタをして赤玉ねぎがやわらかくなり、こんがり焼けるまで焼く。
- ⑤冷めるまで置く。
- ⑥ボールにクリームチーズとサワークリーム、パルミザンチーズ、マヨネーズ、ウスターソース、ネギ、焼いた赤玉ねぎを入れ、ヘラで混ぜ合わせる。
- ⑦軽くふわふわになるまでよく混ぜる。
- ⑧にんじんときゅうりをスティック状に切る。