

ごまのチュイール

材料 [2人分]

バター……………10g
 グラニュー糖……………30g
 生クリーム……………大さじ2
 小麦粉……………10g
 白ゴマ……………大さじ1
 黒ゴマ……………大さじ1

作り方

- 1 ポウルにバター入れ、湯せんにかけて溶かす。
- 2 ①にグラニュー糖を加えて混ぜ、生クリームを加える。
- 3 さらに、ふるった小麦粉とゴマを加えて混ぜる。
- 4 180℃に熱したオーブンで、8～10分焼く。



今月の先生

総合カレッジSEO・SEOクッキングスクール富山校
 瀬尾 三礼さん

ゴマの栄養素は、活性酸素を撃退し老化防止や美肌効果が期待できると言われています。食感や風味がいいのは丸ごとの炒りゴマですが、栄養の吸収率はすりゴマが優れています。料理を盛るとき、ひねりゴマにして和え物やスープなどに加えるのもいいでしょう。

★総合カレッジSEO・SEOクッキングスクール富山校の瀬尾三礼さん、管理栄養士の山崎亮子さん、野菜ソムリエの倉田真理子さんが、リレー方式でレシピを紹介します。

坦坦麺

材料 [2人分]

豚挽き肉……………100g
 ショウガ……………少々
 ニンニク……………少々
 ザーサイ……………少々
 ネギ……………少々
 水……………3カップ
 鶏からスープの素……………大さじ1
 しょうゆ……………大さじ1
 酒……………大さじ1
 砂糖……………小さじ1/3
 豆板醤……………小さじ2/3

●タレ
 白練りゴマ……………大さじ2
 しょうゆ……………大さじ2
 酢……………小さじ1

チンゲン菜……………1/2株
 中華麺……………2玉
 サラダ油……………適量

作り方

- 1 ショウガ、ニンニク、ザーサイ、ネギをみじん切りにする。チンゲン菜を塩ゆでする。
- 2 フライパンにサラダ油をなじませ、ショウガ、ニンニク、豚挽き肉を入れて炒める。
- 3 ②にAの調味料を入れ、2～3分煮込む。
- 4 タレの調味料を合わせ、ラーメンの器にザーサイ、ネギとともに入れる。
- 5 中華麺を熱湯で1分ゆで、ザルにあげる。
- 6 器に③のスープ⑤の麺を入れ、チンゲン菜を添える。



ごまプリン

材料 [2人分]

粉ゼラチン……………大さじ1/2
 水……………大さじ2
 黒練りゴマ……………20g
 牛乳……………150cc
 砂糖……………30g
 生クリーム……………150g
 ホイップクリーム……………お好みで
 ミント……………お好みで

作り方

- 1 粉ゼラチンは、分量の水でふやかしておく。
- 2 鍋に牛乳と砂糖を入れて火にかけ、砂糖が溶けたら火からおろして①のゼラチンを溶かす。
- 3 ポウルに黒練りゴマをいれ、②の牛乳を少しずつ加える。
- 4 泡立てた生クリームを加え、器に入れて冷やし固める。
- 5 お好みでホイップクリームをしぼり、ミントを飾る。

