

亜麻ルシェ 親子料理教室

2023.10.29 (日) 10:00~13:30
札幌エルプラザ公共4施設 4階料理実習室

藤女子大学×JAさっぽろ篠路青年部篠路支部×北大マルシェ



-menu-

主食：ご飯

主菜：煮込みハンバーグ

副菜：ポテトサラダ

副々菜：ミルクスープ

お土産に亜麻と胡麻のアイスボックス
クッキーをプレゼント！

親子料理教室のお約束事

- ・包丁や火を使うため、けがに気をつけること
- ・難しい調理工程はお家の方と一緒にすること
- ・手をしっかりと洗い、エプロン・三角巾をつけること

人数と時間の関係上で今回は

**1, 2班 (3組ずつ) には、それぞれ
ハンバーグ9食分、ミルクスープ15食分**

**3, 4 (2組ずつ) には、それぞれ
ハンバーグ6食分、ポテトサラダ15食分**

を作って頂き、みんなで分けるかたちに
させていただきます。

楽しくておいしい
料理教室にしようね！



煮込みハンバーグ

材料

1, 2班 9食分

合い挽き肉→720 g
たまねぎ→3玉
パン粉→大さじ9
卵→3個
牛乳→小さじ9
ナツメグ→少々
塩こしょう→少々
サラダ油→少々

<ソース>

ケチャップ→135 g
中濃ソース→54 g
水→810ml
砂糖→18 g
無塩バター→45 g
片栗粉→9 g

3, 4班 6食分

合い挽き肉→480 g
たまねぎ→2玉
パン粉→大さじ6
卵→2個
牛乳→大さじ6
ナツメグ→少々
塩こしょう→少々
サラダ油→少々

<ソース>

ケチャップ→90 g
中濃ソース→36 g
水→540ml
砂糖→12 g
無塩バター→30 g
片栗粉→6 g

作り方

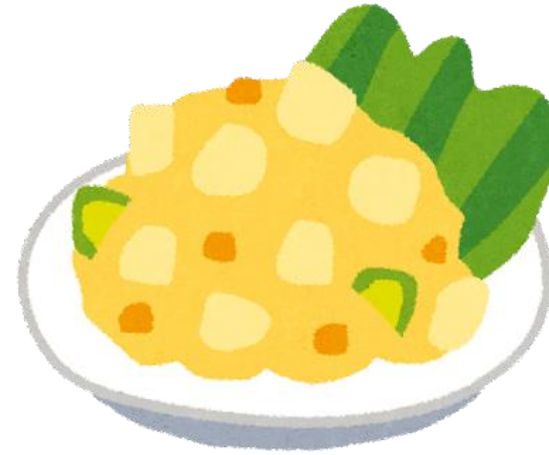
- ①たまねぎをみじん切りにし、飴色になるまで炒める。
- ②パン粉に牛乳と卵を加え、混ぜておく。
- ③ひき肉を軽くこね、塩こしょう、ナツメグを加え混ぜる。
- ④牛乳と卵を混ぜておいたパン粉②をひき肉に加え混ぜる。
- ⑤ひき肉に炒めたたまねぎ①を加え混ぜる。
- ⑥形を整え、空気抜きをしたら、油を引いたフライパンで中火で2分程度焼く。
焼き色がついたらひっくり返す。一度フライパンから取り出しておく。
- ⑦ハンバーグを焼いたフライパンにバターを入れ、溶けたら片栗粉以外の調味料を全て入れる。一煮立ちさせたら水溶き片栗粉を加える。
- ⑧フライパンにハンバーグを再び入れ、弱火で片面2分ずつ煮込む。



ポテトサラダ

材料

3, 4班 15食分
じゃがいも→7.5個
きゅうり→1.9本
ハム→7.5枚
にんじん→150g
ゆで卵→3.8個
マヨネーズ→大さじ15
塩こしょう→少々
レタス→付け合わせ



作り方

- ①お湯が沸騰したら卵を入れ、12分茹でてゆで卵を作る。
- ②じゃがいもの皮をむき柔らかくなるまで茹でる。にんじんも皮をむき輪切りにして一緒に茹でる。
- ③きゅうりは薄い輪切りにして塩もみをする。ハムは細切りにする。
- ④ゆでたにんじんを型で抜き、周りの部分を角切りにする。
- ⑤ボウルにじゃがいもを入れ、マッシャーで潰す。全て材料を入れ、マヨネーズ、塩こしょうで味を整える。

ミルクスープ

材料

1, 2班 15食分
さつまいも→2.5本
にんじん→150g
ほうれん草→150g
たまねぎ→225g
ベーコン→7.5枚
コーン缶→150g
牛乳→1500ml
コンソメ→5個
バター→30g
塩こしょう→少々



野菜はJAさっぽろ篠路青年部篠路支部さんから、牛乳は北大マルシェさんからご提供頂きました！

感謝して食べよう！！



作り方

- ①さつまいも、にんじん、たまねぎを角切りにする。さつまいもとにんじんは竹串が通るまで茹でておく。
- ②ほうれん草はお湯から茹でて、水気を絞ったら2cm程度に切る。ベーコンは細切りにする。
- ③鍋にバターを溶かし、野菜とベーコンを軽く炒める。
- ④牛乳、コンソメを入れ、一煮立ちさせる。
- ⑤コーン缶を入れる。塩こしょうで味を整える。

1人分の材料

* 煮込みハンバーグ

合い挽き肉→80 g
たまねぎ→1/3個
パン粉→大さじ1
卵→1/3個
牛乳→小さじ1
ナツメグ→少々
塩こしょう→少々
サラダ油→少々

<ソース>
ケチャップ→15 g
中濃ソース→6 g
水→90ml
砂糖→2 g
無塩バター→5 g
片栗粉→1 g

* ポテトサラダ

じゃがいも→1/2個
きゅうり→1/8本
ハム→1/2枚
にんじん→10 g
ゆで卵→1/4個
マヨネーズ→大さじ1
塩こしょう→少々
レタス→付け合わせ程度

* ミルクスープ

さつまいも→1/6本
にんじん→10 g
ほうれん草→10 g
たまねぎ→15 g
ベーコン→1/2枚
コーン缶→10 g
牛乳→100ml
コンソメ→1/3個
バター→2 g
塩こしょう→少々



お家でもぜひ作って
みてね!



* 亜麻と胡麻のアイスボックスクッキー

24枚程度

薄力粉→130 g

アーモンドプードル→40 g

黒ごま→20 g

亜麻→20 g

グラニュー糖→60 g (まぶす用とは別)

塩→ひとつまみ

無塩バター→110 g

卵黄→1個

作り方

- ①ボウルにバターを入れ、よく混ぜる。
- ②グラニュー糖を加え再び混ぜる。
- ③卵黄を入れて混ぜる。塩をひとつまみ入れる。
- ④薄力粉とアーモンドプードルをふるい入れ、さっくりと混ぜる。
- ⑤生地をラップに出して棒状にまとめる。
- ⑥冷蔵庫で生地を2時間以上休ませる。
- ⑦グラニュー糖をまぶして、7～8mm程度に切る。
- ⑧170℃に余熱したオーブンで15分焼く。

亜麻ってなに？

北区の麻生地区には、昭和にかけて亜麻工場※がありました。当時、北海道では農作物として亜麻明治からが盛んに栽培されており、この工場では亜麻の茎から糸の原料となる繊維を採取していました。

これが「麻生」という地名の由来ともなっています。

現在、麻生地区では、市民団体が中心となって、地域の歴史ゆかりの植物である亜麻を生かしたまちづくり活動が行われています。

[北区の亜麻の歴史／札幌市北区 \(city.sapporo.jp\)](http://city.sapporo.jp)

