



世界の料理教室

～アメリカの家庭料理～

〈本日のメニュー〉

- Tunafish Casserole
(ツナグラタン)
- Spinach Salad
(ほうれん草のサラダ)
- Dessert



講師：ジェーン H. 池嶋

日時：平成17年6月6日（月）

会場：アミュゼ 柏

講師紹介

ジェーン H. 池嶋さんは アメリカ（ミシガン州のデトロイト）のご出身で、1977年に英語を教える為に 来日されました。現在は、千葉敬愛大学で英語の教授をなさっています。御家族は、日本人のご主人と娘さん2人とハムスターで、長女はアメリカに留学中の為 今は、流山に3人でお住まいです。フラダンス・ガーデニング・パッチワーク・ポストカード集め・ワードパズルなどなど、とても多趣味でいらっしゃいます。

◎ Tunafish Casserole

〈材料〉(5人分)

ツナ缶(90g) … 3缶
マカロニ … 150g
タマネギ(みじん切り) … 35g
ピザチーズ … 90g
リッツクラッカー … 1/2箱

バター … 60g 小麦粉 … 40g
低脂肪乳 … 400cc
塩 … 小さじ1/4(少々)
こしょう … 少々

〈作り方〉

- ① 大きい鍋でマカロニをゆで、ストレーナーで水気を切りストレーナーの中においておく。※鍋は洗わないで、その中でホワイトソースを作る。
- ② 牛乳をレンジで温めておく。その間に、①の鍋でバターを溶かす。小麦粉を加え、1～2分間木べらで混ぜる。
- ③ ②の鍋に 温めた牛乳を少しづつ加えていき、まんべんなく混ぜる。牛乳を全部入れ終わったら、沸騰するまで煮る。(焦げないように混ぜ続ける)。塩・こしょうを加え、ホワイトソースがちょっと重くなったら火を止める。
- ④ ツナ缶の水気を切り、ホワイトソースに加える。マカロニと みじん切りのタマネギも加える。
- ⑤ キャセロール皿の内側に薄くバターを塗る。④を流し込みピザチーズを上につりかけ オーブンでチーズが溶けるまで焼く。
- ⑥ リッツクラッカーと一緒に盛り付ければ出来上がり！

◎ Spinach Salad

〈材料〉(5人分)

ほうれん草…	1把(約220g)	サラダ油 …	大さじ2
ゆで卵 …	1個	赤ワインビネガー …	大さじ1
ベーコン …	2枚	塩 …	少々
ニンニク …	1カケ	こしょう …	少々

※ ベーコンの油をとるのにキッチンペーパーが必要。

〈作り方〉

- ① ニンニクを薄切りにし、サラダ油につけておく。
- ② ほうれん草を洗い、一口サイズに切っておく。
キッチンペーパーなどで、水気を切る。
- ③ ベーコンを細かく切り、フライパンでフライし、
キッチンペーパーで油を吸収する。
- ④ サラダ油・ビネガー・塩・こしょうを大きいサラダボウルで
混ぜる。
- ⑤ ほうれん草を ④に入れて、良く混ぜる。
- ⑥ ゆで卵を切って、ベーコンと一緒に⑤に入れて 再び良く混ぜる。

※アメリカでは、ほうれん草は生で食べても茹でて食べてもOK!

◎ デザート

◎ コーヒー

