



世界の料理教室

2003. 5. 27

～アメリカの家庭料理～

講師：リアン西岡さん

シンディ前田さん

〈本日のメニュー〉

- Chicken and Mushroom Gravy
- Garlic Mashed potatoes
- Banana-split



☆リアン西岡さんの自己紹介☆

私の名前は、リアン ミキエ 西岡です。両親と祖父母は、ハワイで生まれ育ち、曾祖父は日本人です。私には母と妹がいます。柏に来る三年前から トーランスの高校で英語教師をしていました。私は、トーランスで生まれ、ハワイ州のいくつかの場所と、トーランスで育ちました。
私は いろいろな事を楽しんでいますが、特に友人とカラオケに行くことや、温泉に行くこと、日本中を観光する事が楽しいです。
また、25年間お琴を習い、料理もとっても好きです。
どうぞ 美味しくて簡単な日本の料理と、温泉や観光に行く場所を教えてください。

☆シンディー スミ 前田さんの自己紹介☆

私は、日系4世です。トーランス市から来ました。
カリフォルニア・トーランスの出身です。
アメリカでは、日本語教師です。
私は、カラオケを歌う事、映画を見る事、お琴を奏でる事が楽しみです。
お気に入りの日本の食べ物は、豆腐とお好み焼きです。
世界の料理教室に呼んでくれてありがとう！

◎ Chicken and Mushroom Gravy

〈材料〉 4人分

鶏のモモ肉	8枚	クリームマッシュルームの缶詰	1缶
小麦粉	1~1.5カップ	玉ねぎ	1個
サラダ油	1/2 カップ	マッシュルーム	1缶
		ガーリックソルト	小1
		粗挽き黒胡椒	小1

〈作り方〉

- ① 肉を洗って、皮を剥がす。
- ② ペーパータオルで水気をふき取る。
- ③ ビニール袋に、小麦粉・ガーリックソルト・胡椒・（好みの香辛料）を入れる。
- ④ フライパンで、油を熱する。その間に、鶏肉に③の粉を良くまぶす。
- ⑤ 油が熱くなったら、肉の両面に軽く焼色をつける。
- ⑥ 鶏肉を取り出し、油を捨てる。必ず、フライパンの中の粉は残す様にする。
- ⑦ クリームマッシュルーム・玉ねぎ・マッシュルーム・水（クリームマッシュルーム缶の1/2量）を加え、良く混ぜ合わせる。
- ⑧ 肉を戻し、それぞれにスープをかける。
- ⑨ 20分間、とろ火で煮込む。途中10分位で 肉を裏返す。

◎ Garlic Mashed potatoes

〈材料〉 4人分

じゃが芋 8個

塩

ガーリックソルト 大1

牛乳 1～1/2 カップ

バター 1本

乾燥パセリ 適宜

〈作り方〉

- ① じゃが芋を洗い、皮をむく。
- ② 素早く料理する為に、半分から1/4の大きさに切る。
- ③ 鍋に、水8カップを入れて沸し、小匙一杯の塩を入れる。
- ④ 沸いて来たら、じゃが芋を入れ、柔らかくなるまで煮る。
- ⑤ 湯を切り、大きなボールに移す。
- ⑥ バターを加え、ポテトをつぶしながら、
ガーリックソルトを加え、適当な固さになるまでゆっくり牛乳を加える。
- ⑦ 適当な味と固さになったら、他の器に入れて、乾燥パセリで飾る。

◎Banana—Split

〈 材料 〉

バナナ

アイスクリーム（二種類）

チョコレートシロップ

刻んだナッツ

チェリー

ホイップクリーム

カラーキャンディスプリンクル

（ケーキのトッピング用）

〈 作り方 〉

- ① バナナの皮を剥き、縦半分に切り、皿の片側に半分のバナナを置く。
- ② 切ったバナナの間、アイスクリームをスクーパーで人数分置く。
- ③ アイスクリームの上に、チョコレートシロップを流す。
- ④ ホイップクリームを準備し、アイスクリームの上に、大さじ一杯程のせ、
更にその上に、チェリーを乗せる。
- ⑤ 刻んだナッツと、キャンディスプリンクルを飾る。