



世界の料理教室

2001. 11. 21

～イギリスの家庭料理～

講師：パトリック・ワトモーさん

〈本日のメニュー〉

- ・ Shepherd's Pie (羊飼いのパイ)
- ・ Steamed Mussels (ムール貝の料理)
- ・ Angel Delight (デザート)
- ・ Loyal Milk Tea (イギリス式紅茶)



パトリックさんのプロフィール

1972年イギリス・リバプール生まれ。現在、流山福音自由協会の宣教師として日本人に向けて英会話教室を開いています。
奥様はるみさんとは5ヶ月前に結婚されたばかりで、目下、アツアツの新婚生活です。
日本に来日する前はサウスハンプトンに住んでいました。
タイタニック号が出航した港として有名です。今はサッカープレミアリーグに所属するチーム、サザンプトンを抱えています。

〈ワンポイントレスン〉

Shepherd's Pie はもともと羊肉を使って作るものが伝統の料理です。
羊の肉をよく食べていた羊飼い (Shepherd) の名前が付きました。

◎ シェパーズパイ

〈材料〉	牛ひき肉	250~300g	バター	ウースターソース
	じゃがいも	4ヶ	オレガノ	パセリ
	トマト	1ヶ	マヨネーズ	メルティングチーズ
	玉ねぎ	1ヶ	牛乳	塩
	コーン缶	1/2缶		こしょう

〈作り方〉

- ① 玉ねぎ トマトを細かく切る。
- ② 牛ひき肉を炒め、玉ねぎ、トマト、コーンを加え味付けする。
- ③ じゃがいもの皮をむき、茹でてマッシュポテトにし、牛乳、マヨネーズを加え、塩、こしょうで味付けする。
- ④ パイ皿にひき肉を敷き、ポテトを重ね、飾りをつけてからチーズ、ハーブをのせ、オーブンで12~15分焼く。

◎ デザート

〈材料〉	Angel Delight の素	牛乳	300 c c
	フルーツ		

〈作り方〉

- ① 冷たい牛乳をボールに入れる。
- ② Angel Delight を加え、クリーミーになるまで泡立て器で混ぜる。
- ③ 冷蔵庫で冷やす。
- ④ 盛り付けてから、好みのフルーツを飾る。

◎ ムール貝の料理

〈材料〉 ムール貝 1Kg バター 55g 生クリーム 85cc
 玉ねぎ、にんにく 白ワイン 250cc
 人参、セロリ、ねぎ コンソメスープ 400cc
 レモン、パセリ 塩 こしょう

〈作り方〉

- ① 野菜をみじん切りにする。
- ② 鍋にバター3分の2を入れ、ねぎ以外の野菜を炒める。
- ③ ねぎを加え1分だけ火を通す。
- ④ ワインとコンソメスープを沸かす。
- ⑤ ムール貝を入れ、蓋をし30秒蒸した後、貝が開くまで混ぜる。
- ⑥ 茹で汁を①に入れて煮詰め、最後に残りのバターとレモン汁を絞り入れる。
- ⑦ みじん切りパセリを加え、貝を盛り付けソースをかける。

◎ ロイヤルミルクティ

〈材料〉 紅茶 牛乳 砂糖