

キッコーマン K C C 食文化と料理の講習会

世界の料理から日本の家庭料理へ ルーツをたずねる
〈YouTubeライブ配信&ホール観覧〉

フリカデッレ
Frikadelles 〈ドイツ〉

コトレッタ
Cotoletta 〈イタリア〉

ペイシーニョス・ダ・オルタ
Peixinhos da horta 〈ポルトガル〉

フリカデルレ Frikadelles <ドイツ> ハンバーグのルーツ

材料：2人分

合いびき肉	280g
玉ねぎ	1個
バゲット（固くなったもの）	30g
A	
卵	1個
パセリ（みじん切り）	大さじ2
塩	小さじ1/2
こしょう	少々
キャラウェイシード	あれば少々
サラダ油	大さじ1
バター	10g
キッコーマン ステーキしょうゆ にんにく風味	小さじ1
マスタード	適量
パセリ（みじん切り）	適量

<作り方>

- (1)玉ねぎ半分はみじん切りにする。残りは繊維を断つように薄切りにする。バゲットは水に浸してやわらかくし、水けを軽くしぼってちぎる。
- (2)ボウルに合いびき肉とAと(1)の玉ねぎのみじん切りとバゲットを加えてよくこね合わせ、4等分にして円形にまとめる。
- (3)フライパンにサラダ油を入れて中火にかけ、(2)を入れて両面をこんがり焼き取り出す。
- (4)(3)のフライパンの汚れをふき取ってバターを入れ、溶けたら(1)の玉ねぎの薄切りを加えてしんなりするまで炒める。ステーキしょうゆを加えて炒め合わせる。
- (5)皿に(3)のフリカデルレを盛りつけ、(4)の玉ねぎのをせ、マスタードを添える。仕上げにパセリをふりかける。

コトレッタ Cotoletta <イタリア> ミラノ風カツレツ、とんかつのルーツ

材料：2人分

牛ももステーキ用	2枚 (約200g)
塩	小さじ1/2
こしょう	少々
小麦粉	適量
卵	1個
パン粉	適量
サラダ油	大さじ1
バター	10g

きのこのクリーム煮：

まいたけ	1パック
生クリーム (35%脂肪)	50ml
キッコーマン いつでも新鮮 しぼりたて生しょうゆ	小さじ1
こしょう	少々

<作り方>

- (1)牛肉はラップフィルムにはさんで麺棒などでたたいてのばす。塩、こしょうを両面にまぶし、小麦粉をまぶす。溶き卵にくぐらせ、パン粉をしっかりとつける。
- (2)フライパンにサラダ油とバターを入れて中火にかけ、バターが溶けたら(1)を入れて両面こんがり焼いて取り出す。
- (3)きのこのクリーム煮をつくる。(2)のフライパンの汚れをふき取り、(油が足りない場合は少量足す)まいたけをほぐし入れて火が通るまで焼き、生クリーム、しょうゆを加えて和える。仕上げにこしょうをふる。
- (4)皿に(2)のコートレットを盛りつけ、(3)のきのこのクリーム煮を添える。

パイシーニョス・ダ・オルタ Peixinhos da horta <ポルトガル>

“菜園の小鱼たち”という名前の野菜フリッター、天ぷらのルーツ

材料：作りやすい分量

いんげん	20本
塩	少々
薄力粉	適量

A	薄力粉	50g
	ベーキングパウダー	小さじ1/2
	卵	1個
	塩	少々
	こしょう	少々
	水	50ml

酢	小さじ1/2
---	--------

サラダ油	鍋底から1cm位の量
レモン（くし切り）	適量

<作り方>

- (1)いんげんはヘタとスジを取って耐熱皿に並べ入れ、塩少々をふりかける。ラップフィルムをかけて電子レンジ(600W)で2分加熱する。粗熱が取れたら薄力粉をまぶす。
- (2)ボウルにAを入れて泡立て器で混ぜ、水を少しずつ加えてなめらかな衣をつくる。最後に酢も混ぜる。
- (3)フライパンにサラダ油を入れて180℃に熱する。(1)のいんげんに(2)の衣をたっぷりつけて、淡いきつね色になるまで揚げて油をきる。
- (4)皿に(3)を盛りつけ、レモンを添える。



ym_3stepcooking フォロー中▼ メッセージ 検索 ...

投稿4204件 フォロワー1.3万人 フォロー中766人

料理研究家ヤミー
@ym_3stepcooking

料理教室
世界の料理を日本の家庭で作れる簡単レシピにするのが得意Q料理教室はオンラインクラスもあり
ます👉@yummyscookingstudio。続きを読む
📍 www.kikkoman.co.jp/enjoys/kcc/detail/20250301.html + 3

フォロー中 tosetlynagase_ oseyaka_ 他23人



yummyscookingstudio フォロー中▼ メッセージ 検索 ...

投稿85件 フォロワー371人 フォロー中7人

ヤミースクッキングスタジオ
料理教室
料理研究家ヤミー主宰の対面&オンライン料理教室です。@ym_3stepcooking
様々な国際料理と調理の基礎をレッスン。毎月違うお題スタイルなので確実にスキルアップ！料理
が美味しくなります👉
スタジオは北沢R @kurauma ... 続きを読む
📍 www.manabi-abc.com/p/15

フォロー中 ouchi7_ horishiroko.sawako_ 他8人



<書籍> ヤミーさんのおうちで世界一周レシピ Kindle版



asumarusun フォロー中▼ メッセージ 検索 ...

投稿225件 フォロワー788人 フォロー中50人

あすまるさんキッチン
コミュニティ
料理研究家ヤミー・ほりえさわこ... 続きを読む
📍 jf-event-20250227.peatix.com + 2

フォロー中 ouchi7_ akiko.ishizu_ 他6人

