

キッコーマン K C C 食文化と料理の講習会

楽しんで華やか！“セミホームメイド”のパーティーメニュー
〈YouTubeライブ配信〉

サーモンと野菜のテリーヌ

タラモサラダ

ラザニア

フルーツティラミス

2025.10.17

講師：中村 奈津子 先生（料理研究家、田中伶子クッキングスクール校長）

サーモンと野菜のテリーヌ

材料：5×8×20cmパウンド型1本分

サーモン（刺身用）	150g
カリフラワー	1/3個
ヤングコーン	6本
オクラ	6本
コンソメスープ缶詰	400ml
板ゼラチン（冷水に浸す）	10g
塩	ひとつまみ
キッコーマン うすくちしょうゆ	小さじ2
マンジョウ 米麴こだわり仕込み 本みりん	小さじ1

<つくり方>

- (1)サーモンは型に合わせて棒状に切る。
- (2)カリフラワーは小房に切る。カリフラワー、ヤングコーン、オクラを塩水（分量外）にくぐらせて電子レンジで加熱する。
- (3)コンソメスープを温め、冷水で戻した板ゼラチンを加え溶かし、塩、しょうゆ、みりんで味をととのえる。液を氷水にあてて、少しとろみが出るまで冷やす。
- (4)(3)のとろみのついた液と(1)のサーモン、(2)の野菜類を合わせ、具を彩りよく配置しながら型の上部まで詰める。
- (5)表面をラップで覆って冷蔵庫でしっかり固まるまで冷やし、適当な大きさに切って皿に盛る。

タラモサラダ

材料：4人分

市販のポテトサラダ	200g
マスカルポーネチーズ	30g
たらこ	30g
ベルギーチコリ	適量
セルフィーユ	適量
レッドペッパー	適量

<つくり方>

- (1)ポテトサラダにマスカルポーネチーズとたらこを混ぜる。
- (2)ベルギーチコリに(1)をのせ、セルフィーユやレッドペッパーを飾る。

※パンやクラッカーなどに添えてもよい

ラザニア

材料：25×20cmグラタン皿1台分

ミートソース缶詰	300g
ホワイトソース缶詰	400g
デルモンテ 基本の完熟トマトソース	1パック
ラザニア（乾）	8枚
塩	適量
黒こしょう	適量
オリーブオイル	適量
パルメザンチーズ	適量

<つくり方>

- (1)バットにトマトソースを入れて、ラザニアを浸して10分ほどおく。
- (2)グラタン皿にオリーブオイルを塗り、ホワイトソース、(1)のラザニア、ミートソースの順に3層に重ね、最後はホワイトソースを塗る。
- (3)(2)にパルメザンチーズをふりかけ、ラップフィルムをして電子レンジ(600W)で10分程度加熱し、220℃のオーブンで表面に焼き色がつくまで焼く。

フルーツティラミス

材料：6人分

マスカルポーネチーズ	200g
生クリーム（乳脂肪45%前後）	200ml
砂糖	70g
市販のスポンジケーキ	1台分
インスタントコーヒー	大さじ3（水150mlで溶く）
ココアパウダー	適量
好みの季節の果物	
いちご、ブルーベリー、マスカットなど	適量
ミントの葉	少量

<つくり方>

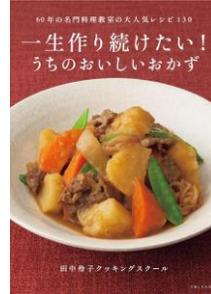
- (1)生クリームに砂糖を加えて7分立てにして、マスカルポーネチーズと合わせる。
- (2)ガラス容器にスポンジケーキを敷き詰めて、濃いめに溶いたインスタントコーヒーを振りかける。
- (3)(1)のクリームをのせ、ココアパウダーをふりかけ、適宜切った果物を彩りよくのせ、冷蔵庫で冷やす。
- (4)仕上げにミントの葉を飾る。

東京 銀座 料理教室 創立50年名門校 田中侘子クッキングスクール 全国料理学校協会理事 NPO日本食育イ
料理学院 (中村奈津子 有) 食育クッキングスクール 結婚できる料理教室

田中侘子クッキングスクール Reiko Tanaka Cooking School



<書籍>



natsukonakamura34

フォロー中

メッセージ



投稿1189件 フォロワー2885人 フォロー中794人

中村(藤井)奈津子
健康・美容
JP銀座USCA,NYFR/パリ
料理家
"美味しく楽しい毎日を"
講演・TV出演・出版
結婚ができ...続きを読む
@ linktree/natsukocooking



藤井 奈津子

友達1283人・共通の友達1人

友達を追加

メッセージ

