

日本の家常菜⑤

《奶汁焗烤实心面》

此次，我们打算给大家介绍两种“孩子们最喜欢的十大菜肴”排行榜中每每榜上有名、将实心面和奶汁焗烤合二为一的菜肴。热气腾腾的焗烤正好适合于寒冷的季节，再加上量也不小，所以敬请大家在朋友们汇聚一堂的圣诞晚会之际尝试着做做看。

『奶汁虾仁青芦笋焗烤实心面』

◆可供四人食用的材料◆

实心面 400 克
 虾 12 只
 青芦笋 8 根
 洋葱 1 个
 色拉油 适量
 盐・胡椒 少许
 用于涂抹盘子的奶油 适量
 煮鸡蛋 2 个
 用于做皮扎饼的可以烤化的奶酪 适量

(制作白沙司的材料)

奶油 40 克
 面粉 45 克
 牛奶 3 杯 (600 毫升)
 盐・胡椒 适量

～预先准备～

- 将虾剥好后，在其背上划道口子，并抽出其背肠。
- 将青芦笋焯一下，并切成容易吃的小块儿。
- 将洋葱切成碎块。
- 将煮鸡蛋切成 1 厘米厚的片。
- 将面粉过筛以防其结疙瘩。

◆烹饪方法◆

- ①煮熟实心面（按照包装袋上的指示）。
- ②制作白沙司。
 - A. 将锅置于小火上，放入奶油，慢慢让奶油融化（注意不要使其变糊）。
 - B. 放入面粉，用木铲来回搅拌，直至奶油完全融入面粉。
 - C. 将牛奶全部倒入锅中，用搅拌器搅拌五分钟左右。
 - D. 待锅内的汁液变稠后，放入盐・胡椒调味。
- ③制作配料。

日本の家庭料理⑤

「スパゲッティグラタン」

今回は、「子供が大好きな料理のベスト10」にかならずはいっているスパゲッティとグラタンを合わせた料理を2種類ご紹介したいと思います。アツアツな一品なので寒い季節には良く、ボリュームのある料理なのでクリスマスパーティーなど大勢集まった時に是非作ってみてください。

『海老とグリーンアスパラガスのスパゲッティグラタン』

◆4人分の材料◆

スパゲッティ 400 g
 海老 12尾
 グリーンアスパラガス 8本
 たまねぎ 1個
 サラダ油 適宜
 塩・こしょう 少々
 めり用バター 適宜
 ゆで卵 2個
 ピザ用とろけるチーズ 適宜
 (ホワイトソースの材料)

バター 40g
 小麦粉 45g
 牛乳 3カップ (600 cc)

塩・こしょう 適宜

～下準備～

- 海老は皮をむいて背に切れ目を入れて背わたをとります。
- グリーンアスパラガスは軽く茹でて一口大に切ります。
- たまねぎはみじん切りにします。
- ゆで卵は1 cm 幅にスライスします。
- 小麦粉は塊を除く為にふるいにかけてす。

◆作り方◆

- ①スパゲッティを茹でます。(袋の表記どおり)

A. 将锅置于火上，倒入色拉油，并将洋葱炒到发蔫。

B. 将剥好的虾仁和青芦笋倒入锅中轻炒，之后放入盐・胡椒调味。

④ 将②放入③中拌匀。

⑤ 将煮熟的实心面放入④中拌匀。

⑥ 将⑤放入内侧轻轻涂抹过奶油的盘子里（耐热型），并在其上摆放切成片的煮鸡蛋，最后，撒上用于制作皮扎、可以烤化的奶酪，将盘子放入 200 度的烤炉中烤到奶酪溶化即可！！

★应用篇：奶汁烤饭的制作方法★

用与白沙司非常相配的番茄汁饭来取代实心面，那么就变成了一道“奶汁烤饭”。将用虾仁和青芦笋为配料做成的白沙司浇在番茄汁饭上，并在其上摆放切成片的水煮蛋，最后撒上用于制作皮扎、可以烤化的奶酪，将盘子放入 200 度的烤炉中烤到奶酪溶化即可！

『奶汁肉丸青芦笋焗烤实心面』

◆可供四人食用的材料◆

实心面 400 克

青芦笋 8 根

（制作肉丸子的材料）

猪肉馅 200 克（猪、牛肉混合肉馅亦可）

鸡蛋 1 个

面包屑 20 克

牛奶 100 毫升

盐・胡椒 少许

色拉油 适量

（制作蕃茄沙司的材料）

熟透的西红柿 5 个（或是整装蕃茄罐头 400 克）

洋葱 1 个

大蒜 1 瓣

橄榄油 3 大勺

盐・胡椒 少许

～预先准备～

- 将青芦笋焯一下，然后切成容易吃的小块儿。
- 用牛奶浸湿制作肉丸子的配料 —— 面包屑。
- 将熟透的西红柿去皮之后切成小块儿。
- 将洋葱・大蒜切成碎块儿。

② ホワイトソースを作ります。

A. 鍋を弱火にかけ、バターを入れ、焦がさないよう注意しながら溶かします。

B. 小麦粉を入れて、木べらを使いバターがなじむまで炒めます。

C. 牛乳を一気に入れて、泡立て器で5分くらい混ぜ続けます。

D. とろりとしてきたら、塩・こしょうで味付けをします。

③ 具を作ります。

A. 鍋を中火にかけ、サラダ油を入れて、たまねぎをしんなりするまで炒めます。

B. 海老とグリーンアスパラガスを入れて軽く炒め、塩・こしょうで味付けをします。

④③に②を入れ混ぜます。

⑤④に茹で上がったスパゲッティを入れ混ぜます。

⑥ 薄くバターを塗ったお皿（耐熱皿）に⑤を入れて、ゆで卵をのせ、ピザ用とろけるチーズを

振りかけ約200℃のオーブンでチーズがとろけるまで焼いたら完成です!!

★応用編：ドリアの作り方★

スパゲッティをホワイトソースと相性の良い、ケチャップライスにかえると『ドリア』になります。

ケチャップライスに海老とグリーンアスパラガスのホワイトソースをかけ、ゆで卵をのせ、ピザ用とろけるチーズを振りかけ約200℃のオーブンでチーズがとろけるまで焼いたら完成です!

『ミートボールとグリーンアスパラガスのスパゲッティグラタン』

◆4人分の材料◆

スパゲッティ 400g

グリーンアスパラガス 8本

（ミートボールの材料）

豚挽肉 200g（合挽でもよい）

卵 1個

パン粉 20g

牛乳 100cc

塩・こしょう 少々

サラダ油 適宜

（トマトソースの材料）

完熟トマト 5個（またはホールトマト缶 400g）

◆制作方法◆

①煮熟实心面（按照包装袋上的指示）。

②制作番茄沙司。

A. 将锅置于中火上，放入橄榄油，再将大蒜放入锅内翻炒（注意不要炒糊）。

B. 将洋葱碎倒入锅内翻炒，直至炒到发蔫。

C. 一边将西红柿捣碎一边放入锅内，之后撒盐・胡椒调味，再煮五分钟左右。

③制作肉丸子。

A. 将所有制作肉丸子的材料放在一块儿并搅拌均匀，之后将其团成高尔夫球般大小的肉团儿。

B. 将锅置于中火上，放入色拉油烤热。

④ 将③和青芦笋放入②中搅拌。

⑤ 将煮熟的实心面放入④中拌匀。

⑥ 将⑤放入内侧轻轻涂抹过奶油的盘子里（耐热型），撒上用于制作皮扎、可以烤化的奶酪，最后将盘子放入 200 度的烤炉中烤到奶酪溶化即可！！

★应用篇：奶汁烤饭的制作方法★

用与番茄沙司非常相配的奶油米饭或蒜味米饭来取代实心面，那么就变成了一道“奶汁烤饭”。将用肉丸子和青芦笋为配料做成的番茄沙司浇在各有所好、不同口味的米饭上，再撒上用于制作皮扎、可以烤化的奶酪，最后将盘子放入 200 度的烤炉中烤到奶酪溶化即可！（K）



たまねぎ 1個

にんにく 1片

オリーブオイル 大さじ3

塩・こしょう 少々

～下準備～

- ・ グリーンアスパラガスは軽く茹でて一口大に切ります。
- ・ ミートボールの材料のパン粉は牛乳に浸しておきます。
- ・ 完熟トマトは皮をむいて細かく切ります。
- ・ たまねぎ・にんにくはみじん切りにします。

◆作り方◆

①スパゲッティを茹でます。（袋の表記どおり）

②トマトソースを作ります。

A. 鍋を中火にかけ、オリーブオイルを入れ、にんにくを焦がさないように炒めます。

B. たまねぎを入れて、しんなりするまで炒めます。

C. トマトを潰しながら入れて、塩・こしょうで味付けをし、5分くらい煮詰めます。

③ミートボールを作ります。

A. ミートボールの材料を全部混ぜて、ゴルフボールぐらいの大きさに丸めます。

B. 鍋を中火にかけ、サラダ油を入れて焼きます。

④②に③とグリーンアスパラガスを入れ混ぜます。

⑤④に茹で上がったスパゲッティを入れ混ぜます。

⑥薄くバターを塗ったお皿（耐熱皿）に⑤を入れて、ピザ用とろけるチーズを振りかけ約200℃のオーブンでチーズがとろけるまで焼いたら完成です！！

★応用編：ドリアの作り方★

スパゲッティをトマトソースと相性の良い、バターライス、又はガーリックライスにかえると『ドリア』になります。お好みのライスにミートボールとグリーンアスパラガスのトマトソースをかけ、ピザ用とろけるチーズを振りかけ約200℃のオーブンでチーズがとろけるまで焼いたら完成です！（K）