

英豆でなくれっきとしたお豆のモロッコインゲンをつかったアルジェリア風シチュー／フランスパン／失敗なしの美味しいシュークリーム

2017年5月11日(木)麻生市民館・料理室

参加者:8名

5月の「わんりい料理講座」は、モロッコインゲン豆(乾燥)のアルジェリア風シチュー/サラダ/フランスパン/シュークリームと結構盛りだくさんの内容だった。

昨年(2016年3月)、家族がアルジェリア出身のフランス人であるサミラ・シェバさんにアルジェリアンシチューを教えて頂いた。本来はひよこ豆を使うが、今回はひよこ豆の代わりにこのモロッコインゲンを豆として収穫したものを使った。また、本場ものでは最後の仕上げにFrick(フリック)と呼ばれる粗挽きのセモリナ麦を入れるが日本では手に入らない。代用としてというか、前回の料理講座で、健康に良いという野生の麦(燕麦)の粉を取り上げたことから、欧米でいろいろな形で食用されるオートミール(燕麦を食べやすく加工した)を使っ

て健康志向のシチューにしてみた。最近では日本でもヨーグルトのトッピングとして頂く若い人が増えてきているが、シチューと相性がとても良いことが確認できたことは収穫だった。

モロッコインゲンは、大きくて平たい若菜^{わかさや}の状態^{わかさや}で何年前前からスーパーの野菜売場に並ぶようになったので「ああ、あの豆ね」と思い当た

る方はいらっしゃると思う。このモロッコインゲンを長野県の浅間山周辺の農家が成熟させて収穫し乾燥豆として販売している。まだ、市場では

あまり出回っていないが、乾燥豆の姿は一見したところではうずら豆のようだが大豆並の加熱で頂けて美味しい。

長野県に転居された‘わんりい’会員の岩田さんからこの豆を紹介されて知った。容易に煮える上、ふっくらと美味しい豆である。シチュー

やサラダにぴったりなので市場に出回れば重宝するのではないかと思う。今回の料理講座では、岩田さんの手を煩わせてモロッコインゲン豆を手に入れ、ひよこ豆の代わりに使ったが、これは大成功、ひよこ豆よりおいしいとの声もあがった。

フランスパンは、パン作りに60年関わり、退職後

は7年間中国のホテルでパン作りの指導をされた会員の杉野さんが教えてくださった。パン作りのベテランの指導は流石で、「粉をこねる水の温度が大事である」とのこと、粉をこねる水の温度=65℃-(粉温+室温)と言う公式を教えてくださいました。この日は室温23℃、粉の温度も23℃で、水温19℃が適温と知ることが出来た。ま



パン生地の捏ねをデモする



こんがり焼き上がったシュークリームの皮に満面の笑顔の杉野さん

た、フランスパンの材料は、粉、塩、イーストと微温湯のみで、その割合は本来、粉に対して微温湯60%、塩2%、イースト1%とのことだ。ただ、私たちが捏ねる時は捏ねる力不足や温度管理などのこともありイーストは多めの2%が良いのではとのことであった。

パンを捏ね、発酵させている間に、シチューを仕込み、火にかけている間に、パンの成形・二次発酵、またその間にシュークリームのシューの捏ね方を見せて頂いた。シューの種の絞り出しは、口金が外れたりして苦戦したが、種がしっかりしているので焼き上がりはなかなかで、皆で「オー！」と声を上げた。冷蔵庫で冷やしてあったカスタードクリームを入れて、美味しいシュークリームの出来上がりである。杉野さん指導のシュークリームは、冷めてもつぶれないし、クリームも純正材料のみなので胸を張ってお土産にもできる。

パンが焼け、シチューが煮上がって、サラダを盛り付けて食事を頂く準備が出来た頃、シューを作った時に残った7個分の卵白を使ったカステ

ラもどきも焼き上がった。これは、さすがその道60年のベテラン杉野さんが、余った卵白を見てひょいっと作ってくださった。

予定メニューのランチに、思いがけない一品も加わって、素敵な昼食が整った。



■本日のランチメニュー

- ①モロッコインゲンをたっぷり使ったアルジェリア風シチュー、
- ②モロッコインゲンとドライフルーツ入りキャベツのサラダ、
- ③フランスパン、
- ④手作りのシュークリーム&卵白のケーキ、
- ⑤ケニア産のコーヒー

(1)下記の材料と手順でカスタードクリームを作って置く

【カスタードクリーム材料】

砂糖240g、薄力粉80g(ふるって置く)、全卵2個
黄身7個、牛乳1000cc バニラオイル少々

【作り方】

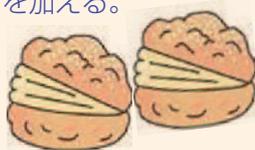
- ①砂糖、全卵、卵黄をボールに入れてよく混ぜる
- ②粉を加えてさらに良く混ぜる
- ③牛乳を火に掛け、沸騰直前におろし、②に少しずつ①を加えて混ぜていく
- ④大なべに湯をわかし、③のボールを湯煎に掛けて木杓子でかき混ぜながらとろみをつけていく。
- ⑤とろみがついたところで、ボールを湯からはずし、少し冷ましてバニラオイル少々を加える。

(2)シュークリームの皮を焼く

【シューの材料】

水150cc、バター75g
強力粉80g(ふるっておく)、全卵4個

【作り方】



- ①卵をむらのないように溶いておく
- ②天板にシートを敷く。オープン220℃に温めて置く
- ③鍋に水、バターを入れ、強火で完全に沸騰したら火から下し、薄力粉を一度に加えて木ベラで良く練り混ぜる
- ④③の鍋に①の卵汁を1/4ずつかき混ぜながら加えて行く
- ⑤ヘラで生地を持ち上げ、ポタリと最初の生地が落ちてくる状態になったらストップ
- ⑥絞り袋に生地を入れ直径4cm位の大きさと、間隔をあけて絞り出す(絞り袋がなければスプーンで同量程度を間隔をあけて落としてゆく)
- ⑦温めておいたオープンにセットし、25分間焼く。焼きあがってもすぐには取り出さず、5～10分余熱のオープンの中に入れておき、その後取り出す。

(3)シューにクリームを入れる

- ①焼き上がったシューの横に切れ目を入れ、用意のクリーム入れる。