



最も早く出来上がり食す、久連石氏、鈴木氏、片山氏



坂野さん、宮内さん(37期)、海老原氏(37期)



カチカチに凍ったポテトを油炒めに。お箸で上手に並べて、焦げ色が付くまで、ひっくり返さない事



ポテト、ソーセージ一口大、玉葱ミジン切等で炒める

【 押し麦と野菜スープ 】

☆ 材料(4人分) スープ800ml、人参 1/2 本、セロリ1本、缶トマト 1/2、押し麦 1/4 カップ、オレガノ、塩、胡椒、フレッシュマリー2本

☆ 作り方

- 1.野菜(人参、玉葱ロリ)はミジン切にし、缶トマトはカットものを使う。玉葱は、中火で半透明になるまで煮る。次に、人参とセロリのミジン切を淹れる。そして、缶トマトを淹れ、最後にスープを入れて。たっぷり中火で炒める。
- 2.全ての野菜を鍋に入れ、油でじっくりと中火で炒める。
- 3.スープれ、中火で約 15 分煮込む。
- 4.押し麦は、約 2~3 時間水につけておく。その押し麦を入れる。
- 5.味を整え、スープ皿に盛り、フレッシュズマリーを浮かせサーブする。

【 チェコの居酒屋風グーラッシュ】(野菜とビックセージ煮込み)

☆ 材料(4人分) ビックセージ300g、玉葱粗ミジン切 1、ビックポテト2個、ラード 30g、パブリカ粉大 2、クリームチーズ30g、ディルミジン切3本、スープ(3種類=和風だし、チキンスープ、クノール) 具材がかぶる程度、小麦粉大 1、クミン小 1

☆ 作り方

- 1.ポテト(多少付きでも可)と、ソーセージ(斜め切りで半分)は、一口大に切る。
- 2.ラード(豚の油)を鍋に溶かし、玉葱(適当な大きさに切る)を透き通るまで炒める。
- 3.そこへ、冷凍ポテト(多少皮付きも可、カチカチに凍るもの)をお箸で上手に並べ、サラダ油をフライパンにたっぷり入れて焼く(日は強火で)、色が着くまで、ひっくり返さない事。それにソーセージを入れ、炒め合わせ塩、胡椒からクミンとパブリカと小麦粉振りかけ、混ぜ合わせてから、スープを具材ひた迄加える。
- 4.ポテトが柔らかくなったら、チーズを加え、とろみが付いたら完成！！
- 5.器に盛り、ディルミジン切を振りかけ、サーブする。

以上