世界のごはんシリーズ
vol.19 イギリスのごはん
コテージパイ
トマトのスープ
景丘の家 こども食堂

コテージパイの作り方

必要な道具

- フライパン
- 耐熱皿
- 包丁
- まな板
- 菜箸
- 木べら
- オーブン または、トースター

材料（2 人分）

【マッシュポテト】

・じゃがいも	大 3 個
・バター	80g
・牛乳	100ml（1/2 カップ）
・生クリーム	100ml（1/2 カップ）
・塩	小さじ 1
・こしょう	適宜

・牛ひき肉	200g
・玉ねぎ	1/2 個
・にんじん	1/3 本
・にんにく	1 かけ
・オリーブオイル	大さじ 1
・タイム	1 枝
・ローリエ	1 枚
・ナツメグ	小さじ 1
・赤ワイン	大さじ 1
・薄力粉	大さじ 1/2
・塩	適宜
・こしょう	適宜
・ビーフコンソメ	1 個
・ケチャップ	大さじ 1
・トマトペースト	大さじ 1
・ウスターソース	大さじ 1

コテージパイの作り方

【マッシュポテト】

1. じゃがいもは皮付きのまま鍋に重ならないように入れ、多めの水を入れて中火にかける。
   ひと沸きしたら弱火にし約 30 分ほど茹でる。

2. じゃがいもが熱いうちに皮をむく。

3. つぶしたじゃがいもを鍋にうつし、
   弱火にかけながら粉ふきいもを作る時のように水分を飛ばしつつ、
   10g くらいずつにわけたバターをじゃがいもの上にのせて余熱で溶かしていく。

4. 別鍋で牛乳と生クリームを沸騰させない程度に温め、
   ２～３回に分けてじゃがいもに加えて、よく混ぜてじゃがいもになじませる。

5. じゃがいもがなめらかになったら最後に塩とこしょうを入れ、よく練り込む。

1. 玉ねぎ・人参は粗めのみじん切り、にんにくはみじん切りにする。

2. 鍋、またはフライパンにオリーブオイル・にんにく・玉ねぎを入れて炒め、
   玉ねぎが透き通ってきたら牛ひき肉も加えて炒めタイムとローリエを加える。

3. 全体に火が通ったら赤ワインを加え
   アルコールを飛ばしたところに薄力粉を加えてよく炒める。

4. フライパンの中の具材を少し寄せ、
   ケチャップ・トマトペースト・ウスターソースを入れ軽く炒めてから全体と混ぜ炒める。

5. 手でつぶしながらビーフコンソメ、塩・こしょうで味を整える。

6. 耐熱皿に 5. を敷き詰めて、
   その上にマッシュポテトをまんべんなくのせ全体を覆ったら平らにする。
   フォークなどで最後に模様をつけ表面がきれいなきつね色に色づくまで
   オーブン又はトースターで焼く。

トマトのスープの作り方

必要な道具

- ブレンダー または、ハンドブレンダー
- 鍋
- まな板
- 包丁
- 菜箸
- 木べら
- おたま

材料（2 人分）

・トマトパッサータ（トマト缶でもよい）	200g
・トマトピューレ	大さじ 1
・ペコロス または、ベルギーエシャロット	1個
・にんにく	1 かけ
・野菜スープの素をお湯で溶いたもの	200ml
・オリーブオイル	大さじ 2
・フェンネル（飾り用）	2本くらい
・はちみつ	適宜
・ダブルクリーム （生クリームとプレーンヨーグルト 1:1 でも良い）	大さじ 2
・薄力粉	大さじ 1
・セロリソルト または、シーソルト	小さじ 1/2

トマトのスープの作り方

1. にんにくとペコロスをみじん切りにする。

2. 厚手の鍋にオリーブオイルを入れ弱火で熱し、
にんにくを入れ香りがしてきたらペコロスを加えてしんなりするまで炒める。

3. トマトピューレ、薄力粉を加え軽く炒める。
野菜スープ、トマトパッサータ、セロリソルトを加えて一旦沸騰させる。
沸騰したら弱火にし 10 分くらい煮込む。

4. ブレンダー（ハンドブレンダーでも）で滑らかなピューレ状にする。

5. 4. を鍋に戻し、温め直したら火を止めてはちみつを加える。

6. 器に注ぎ、ダブルクリームとフェンネル、オリーブオイルを飾ったら出来上がり。