

# アメリカ家庭料理教室

平成 23 年 7 月 30 日 (土)  
渋川市国際交流協会主催  
講師 澤崎 レンネさん

## チキンスープ(Chicken Soup)

<6~8人分の材料>

(1)

水	12 カップ
鶏胸肉	2 枚
チキンブイヨン	大さじ 1
精白玉麦 (パール大麦)	1/2 カップ
ドライパセリ	大さじ 1
昆布	2 本 (短くて細長い)
たまねぎ	1 個 (みじん切り)
にんにく	小さじ 1 (みじん切り)
しょうが	小さじ 1 (みじん切り)



(2)

セロリ	1 カップ (みじん切り)
にんじん	1 カップ (さいの目切り)
ジャガイモ	1 カップ (さいの目切り)
キャベツ	1 カップ (2cm 四方に切る)
ズッキーニ	1 カップ (薄く切る) ※お好みで入れる

(3)

黒コショウ (挽き立て)、塩で味付ける。もし必要ならブイオンをさらに加える。



### <作り方>

1. 大きな鍋に、(1)の水、鶏肉、ブイヨン、精白玉麦、昆布、ドライパセリを混ぜ合わせる。野菜を切っている間、30~45分ぐつぐつと煮る。
2. 鶏胸肉と昆布を取り出し、小さく切る。そして鍋にもどす。
3. (2)の野菜を入れる。
4. 15~30分ぐつぐつ煮る。もし必要なら、水を付け足す。
5. 味付けとして、挽き立ての黒コショウと塩で味を調える。
6. できあがり! 熱いうちに召し上がれ! Enjoy and stay healthy!

# アメリカ家庭料理教室

平成 23 年 7 月 30 日 (土)  
渋川市国際交流協会主催  
講師 澤崎 レンネさん

## コーンブレッド(Corn Bread)

<およそ 5 人分の材料>(※パイレックス容器 23×23cm)

### (1)

小麦粉	1+1/2 カップ
コーンミール	1+1/2 カップ
ベーキングパウダー	大さじ 1
塩	小さじ 1
きび砂糖	1/2 カップ

### (2)

牛乳	1+1/2 カップ
サラダ油	1/2 カップ
卵	2 個(軽く溶く)

バター 少量(パイレックス容器にぬる)



### <作り方>

1. 大きなボウルに、小麦粉、ベーキングパウダー、塩をふるって入れる。このときかたまりが残らないようにする。そして、コーンミールと砂糖を入れて混ぜる。
2. (2)の牛乳、サラダ油、卵をさらに大きなボウルに入れて混ぜる。
3. 少しずつ(1)を、(2)に付け足していく。混ぜるまでかき回す。このときかき回しすぎないこと。そうしてしまうと、フワフワにならなくなる。
4. バターをぬったパイレックス容器に注ぐ。
5. 25～30 分間、190℃のオーブンできつね色になるまで焼く。つまようじでチェックする。
6. できあがり！四角く切り分け、バターと一緒にあたたかいうちに召し上がれ！軽食や朝食にはジャムを付け足すとおいしいですよ。Enjoy this Southern staple!