

管理栄養士のお手軽レシピノート



★絵本の中にも美味しいものがたくさん！

絵本再現レシピ②

★手作り食パン

強力粉 300gのうち 50g
を全粒粉に置き換えても◎

<材料 食パン型1台分>

A	・強力粉	300g
	・塩	小さじ1/2
B	・インスタントドライイースト	小さじ1
	・砂糖	大さじ1
	・ぬるま湯	180ml
	・無塩バター	15g
	・打ち粉(強力粉)	適宜



<作り方>

① Bの材料を合わせ、よく混ぜておく。



② Aを入れたボールに①を加え、手で混ぜる。

ひとまとまりになったら、打ち粉をした台にうつし、よく捏ねる。(5分程度)

③ 常温に戻したバターを真ん中に置き、生地で包むようにして捏ねる。

バターがなじむまで捏ね、なじんでからも10分ほどよく捏ねる。



④ 捏ね終わった生地を表面がきれいにつるんとなるように丸め、

バター(分量外)を塗った容器に入れる。上から固く絞った濡れ布巾をかけ、ひとまわり大きくなるまで一次発酵。

(電子レンジの発酵機能で90分程度。)



⑤ 生地をまな板に出し、手で押しつぶしてガスを抜き、

カードか包丁で半分に切る。再び表面がきれいになるように丸め、バター(分量外)を塗った食パン型に入れる。



⑥ 固く絞った濡れ布巾をかけて、ひとまわり大きくなるまで二次発酵。

(電子レンジの発酵機能で40分程度。)



⑦ 160℃に予熱したオーブンで30分ほど焼く。

⑧ 焼けたらすぐ型からパンを出し、網にのせて冷ます。
型はととても熱くなっているので、必ずミトンや軍手をする事。



★ラピュタパン

<材料 2人分>

・卵	2個
・オリーブオイル	小さじ2
・塩	少々
・食パン	2枚



<作り方>

① フライパンにオリーブオイルを熱し、卵をそっと割り入れる。

② 好みの焼き加減になったら、塩をふる。(蓋はしない。)

③ フライ返しを使い、パンにのせる。



蓋をしないで焼くほうが
黄身の色が鮮やかに仕上がるよ！

★シータのシチュー

<材料 8人分>

・牛バラ塊肉(シチュー用)	600g	・赤ワイン	100ml
A [・塩	小さじ1	・ネミグラスソース缶	1缶
・こしょう	適量	・トマト缶	1缶
・小麦粉	大さじ2	・オリーブオイル	大さじ1
・じゃがいも	3個	・バター	20g
・玉ねぎ	1個	・塩・こしょう	少々
・人参	1本	・水	700ml
・ローリエ	1枚	・チェダーチーズ	50g



<作り方>

- ① ジャがいもは大きめの一口大に切り、水にさらす。
人参は乱切りに、玉ねぎは薄切りにする。



- ② 牛肉は大きめの一口大に切り、ポリ袋にAとともに入れ、
シャカシャカふってまぶす。



- ③ フライパンにオリーブオイルを熱し、牛肉を全面焼く。
牛肉を取り出し、赤ワインを入れて軽く火にかける。



- ④ 大きめの鍋に③の牛肉と赤ワイン、玉ねぎ、ローリエ、分量の水を
入れて火にかけ、煮立ったらアクをすくう。



- ⑤ にんじん、じゃがいも、テミグラスソース、トマト缶を加え、
1時間程度牛肉が柔らかくなるまで煮る。



- ⑥ バターを加え、塩、こしょうで味を整え、チェダーチーズを加える。



～管理栄養士のあとがき～

洞窟で、パズーがかばんから食パンを取り出して、2人で目玉焼きパンを頬張るシーンは有名ですね。目玉焼きの黄身を半熟にするところがポイントです！

ドーラー家がおかわりしていたシータのシチューも作りました。シータのように最後に隠し味でチーズを削って入れると、コクのあるビーフシチューのできあがり！ぜひ作ってみてください。

『ジブリの食卓天空の城ラピュタ』

スタジオジブリ // 監修 主婦の友社 // 編 主婦の友社



シータとパズーが食べる目玉焼きパン、海賊たちが食べたシチュー。
「天空の城ラピュタ」に出てきた料理や、作品の世界をイメージした料理の作り方を紹介します。

毎月19日は「いただきますの日」、
毎年6月は「食育月間」です。

