

グレイビーソース

Gravy

調理時間： 約 15 分
約 8 人前

材料

無塩バター 25g
小麦粉 50g
汁 400 ml
塩・コショウ 適量
スープの素 (チキン・ビーフ等なんでも可)
*400 mlの汁を作る量

道具

ボール・鍋 (だし用)
計量カップ 400 ml
フォーク (だしを混ぜる)
鍋 (小)
泡立て器
ナイフ (バターを切る)
計量スプーン (小麦粉)

Instructions

1. ボールにブイヨンを入れて、だし (400 ml ぐらい) を作る。
2. 鍋で、バターを溶かす。
3. 小麦粉をゆっくり入れて、粒が消えるまで泡立てる。2 分ぐらい温める。
4. 少しずつ、ゆっくりだしを入れる。少し入れてから、よく泡立てる。全部を入れるまで何回も繰り返す。
5. 適当な濃さになるまで、約 2 分、泡立てながらとろとろ煮る。
6. ボールに移す。

参考 (英語) :

<https://thestayathomechef.com/how-to-make-gravy/>



マッシュポテト

Mashed Potatoes

調理時間： 約 35 分

4~6 人前

材料

ポテト 1k (8 個)
 無塩バター 30g
 牛乳 200 ml
 塩・コショウ 適量

道具

ハサミ (ポテト袋)
 ピーラー (皮抜き)
 ざる
 鍋 (大) (ポテト用)
 ナイフ (バター)
 計量カップ (牛乳)
 鍋 (小) (バターと牛乳)
 ヘラ
 マッシャー* フォークで代用できます。
 まな板

1. 鍋 (大) で、塩が入ったお湯を沸かす。
2. ポテトを洗って、皮をむいて、四つ切りする。
3. お湯にポテトを入れる。まあまあ柔らかくなるまでゆでる。(15~20 分)
4. 火を消して、水を切る。ざるを使ってもいい。鍋 (大) にポテトを戻す。
5. 鍋 (小) でバター (30g) と牛乳 (200 ml) が解けるまで温める。
6. マッシャーを使って、少しずつ⑤ (バター・牛乳)、塩、コショウを入れながら押しつぶす。なめらかでクリーミーになるまで続ける。
7. 味見をして、塩・コショウで調整する。(グレイビーソースも作る場合、薄い味の方がいいです)



参考 (英語) :

<https://www.allrecipes.com/recipe/24771/basic-mashed-potatoes/>

ニンジンのグラッセ

Glazed Carrots

調理時間 25 分
6 人前

材料

ニンジン 4 本
無塩バター 50g
ブラウンシュガー（三温糖
きび糖、黒砂糖等） 50g
塩 1g（小さじ 1/4）
ホワイトペッパー 0.5g（小さじ 1/8）

道具

ハサミ (袋)
ピーラー
まな板
包丁
鍋（中）
ふた
ボール (ゆでたニンジン用)
ヘラ
ナイフ (バター)
計量スプーン

1. ニンジンを洗って、皮をむく。
2. 縦に四つ切りして、横に 1 センチ幅に切る。
3. ニンジン鍋（中）に入れて、2.5 センチぐらいまで水を入れて、沸かす。
4. 沸かしたら、弱火にして、柔らかくなるまで約 8～10 分ぐらい弱火で煮る。
5. ざるで水を切って、ボールに移す。
6. 同じ鍋で、バター（50g）を溶かして、ブラウンシュガー（50g）、塩（1g）とホワイトペッパー（0.5g）を混ぜて、溶かすまで温める。（砂糖が完全に溶けてなくても大丈夫です）
7. ニンジンを加えて、約 5 分混ぜる。

参考（英語）：

<https://www.allrecipes.com/recipe/229669/glazed-carrots/print/?recipeType=Recipe&servings=8&isMetric=false>

アップルサイダー

Apple Cider

調理時間 最低 7 分 (長く温めるなら、30 分)

6 人前 (1000ml)

材料

リンゴジュース	1000ml
シナモン	2.5 g
ナツメグ	0.8 g

道具

鍋	(量に合わせて)
おたま	
計量スプーン	(小さじ)

1. 鍋で、リンゴジュース (1000ml)、スパイス (シナモン 2.5g とナツメグ 0.8g) を弱火・中火で温める。スパイスが溶け込むため、温めながらゆっくり混ぜる (最低 5 分。長ければ長い程美味しい)。
2. 温めてから、コップに注ぐ。



参考 (英語) :

<https://abeautifulmess.com/2011/10/spiced-apple-cider-recipe.html>

サヤインゲンときのこ

Green Beans with Mushrooms

調理時間 20 分
4 人前

材料

バター（無塩） 30g
 ブラウンマッシュルーム 65g(1/2パック)
 サヤインゲン 160g(2パック)
 塩 約 4g
 コショウ 適量

道具

フライパン (直径 28 センチ)
 ヘラ (フライ返しで代用可)
 箸 (試食用)
 まな板
 包丁
 ざる (洗う)
 計量スプーン 小さじ

1. サヤインゲンを洗って、へたを切って取る
2. ブラウンマッシュルームを洗って、薄切りする
3. 強火～中火で、フライパンでバターを溶かす
4. ブラウンマッシュルームを入れて、茶色になり始めたら、すぐインゲンを入れる
5. 中火で、インゲンを 4～5 分ぐらい炒める。(箸で、出来ているかを確認する。炒めすぎないように)
6. 塩とコショウを加えて、火からおろす。



参考（英語）：

<https://www.rachaelraymag.com/recipe/green-beans--n--shrooms>