喫茶ケーキ教室

テキスト

サンテレビジョン

毎週土曜日AM10:15～10:30

再放送・毎週木曜日AM10:15～10:30

調理担当　吉田清彦

C.S.C. 神戸喫茶調理専門学院

もくじ

3ページ～6ページ
- メキシカンパッション
- コーヒーようかん（和風コーヒーゼリー）
- ババロア
- プリン
- アイスココア
- グレープジュース
- ロールサンド
- ナッツミルクティ

7ページ
- 海の向こうの喫茶店

8ページ
- 目においしい色、楽しい色

9ページ～12ページ
- グリルサンド
- ビーフシチュー
- フルーツ盛合せ
- カナッペ風オープンサンド ＜ブランデーパンチ＞
- アイリッシュコーヒー
- ルシアンコーヒー

14ページ
- もてなすアイデアあれこれ

13ページ
- 喫茶店から学ぶもてなしの術

15ページ～18ページ
- 野菜サラダ
  ＜ポテトサラダ＞
  ＜野菜サラダ＞
  ＜スティックサラダ＞
  ＜サウザンドアイランドドレッシング＞
- ハンバーグ
- フレンチトースト
- 小倉みつ豆

●メキシカンパッション

●コーヒーようかん（和風コーヒーゼリー）

●プリン

●ロールサンド

●グレープジュース

●アイスココア

●ババロア

●ナッツミルクティー

●メキシカンパッション

材料
ラム酒20cc　ガムシロップ30cc　氷塊
レモンスライス1枚　アイスコーヒー40cc
（砂糖入り）

作り方
①アイスコーヒーをつくる。
②中型のグラスに氷塊を入れ、ラム酒・ガムシロップ・レモンスライス・アイスコーヒーの順に静かに加え、まぜないで飲む。

●コーヒーようかん（和風コーヒーゼリー）

材料　6人分
アイスコーヒー700cc　粉ゼラチン45g
グラニュー糖100g　小倉あずき60g

作り方
①粉ゼラチンを同量の水でふやかす。
②ボールにアイスコーヒー・ゼラチン・砂糖を入れ、中火にかけ、沸騰させないように注意しながら、ゼラチン・砂糖をとかす。
③底の深いバット又はタッパーに流し入れ、この時小倉あずきをまぜながら加え入れる。
④あら熱をとってから冷蔵庫に入れる。

●ババロア

材料　5人分
牛乳400cc　砂糖80g　卵黄2個分
ゼラチン2枚　レモンの皮少々
生クリーム200cc（砂糖40g）
バニラエッセンス少々

作り方
①牛乳を温め、あらかじめふやかしておいたゼラチンと砂糖を加え溶かす。
②卵黄をとき、①の牛乳を除々に加える。
③裏ごしにかけ、バニラエッセンス・レモンピール（レモン皮を絞ったもの）を加える。
④③のボールを氷水につけ、かきまぜながら冷やし、水温位の温度に下った時点で、あらかじめ泡立てておいた生クリームを加える。
（この時、チョコレートシロップ・フルーツジュース・フルーツシロップ・ヨーグルト等を好みに応じて加える）
⑤さらにかきまぜていき、とろりとしてきたらゼリー型などの容器に流し入れ、冷蔵庫に入れ冷やし固める。

●プリン

材料　6人分
牛乳500cc　卵3個　砂糖75g
ブランデー少量　キャラメルソース
（砂糖40g　水40cc　ブランデー15cc）

作り方
①温めた牛乳に砂糖を加え、溶かす。
②卵をほぐし、①の牛乳を少しづつ加える。
③裏ごし、ブランデー少量を加える。
④手なべに砂糖と水とを入れ中火にかけ、煮とかし、煙が立ちキャラメルに充分焦げ色がついてくると火を止め、ブランデーを加え、まぜながらさめないうちに、水気をよく拭きとったプリンカップにつぎわける。
⑤③のプリン液をプリンカップに流し入れ深めのパイレッシーに並べる。
⑥パイレッシーにプリンカップの7分目位までに湯をはり、あらかじめ20分程温めておいた中火のオーブンに入れる。
⑦プリン液の上部に薄い膜がはると火を弱める。
⑧つまようじ等を刺し、何もくっついてこなくなると火を止め、20分程オーブンに入れたままにしておく。
⑨オーブンからとり出し、自然にさましてから冷蔵庫に入れる。

●アイスココア

材料
ココアパウダー10g　砂糖12g　牛乳120cc
バニラエッセンス少々　アイスクリーム55cc　チョコレートシロップ少量

作り方
①手なべにココアパウダー・砂糖及び牛乳10ccを入れ、弱火にかけ、ていねいによく練る。
②シェーカーに①のココア種・氷及び残りの牛乳を入れ、バニラエッセンスを振りかけ、よく練る。
③グラスの内側にチョコレートシロップをたらし入れ、②のアイスココアを注ぎ入れ、アイスクリームを浮かべ、アイスクリームの上にチョコレートシロップをたらしかける。
（ココア種・牛乳・バニラエッセンス及びアイスクリームをミキサーにかければ、チョコレートシェイクとなる）

●グレープジュース

材料　4人分
リンゴ1個　グレープシロップ320cc
赤ワイン160cc　砕氷160cc

作り方
①リンゴの皮と芯をとり小さく刻み、ミキサーに赤ワイン・グレープシロップ・砕氷と一緒に入れ攪拌する。
②ブドウの粒を茶こしでつぶしこし加えると、さらに味がよくなる。

●ロールサンド

材料　4人分
食パン1½斤　タラコバター（バター小さじ2　タラコ30g皮をとる）　レモン汁小さじ1/2
グリーンバター（バター小さじ2　きゅうりみじん切り1/2本　パセリみじん切り小さじ1/2）　ステックチーズ1本　きゅうり小1本　ボールウインナ1本　ハム1枚　バナナ横切り1本

作り方
①食パンは ⓐ7mm厚さに切りミミを切り落とす（4枚）ⓑ長方形に切る。
②合わせバターをぬり、ⓐまきすを使って材料を巻き、つまようじで止める。
ⓑ長方形に切ったものはそのまま巻く。
③サランラップで包むとリボンサンド。

●ナッツミルクティー

材料
牛乳160cc　紅茶5g（茶さじ1/2）
ホイップクリーム20cc　カシューナッツ・アーモンド少々

作り方
①ポットで牛乳を沸かす。
②火を止め紅茶を入れ蓋をし、三分間むらす。
③茶こしでカップにこし注ぎ、ホイップクリームを静かに浮かべ、刻んだカシューナッツ・アーモンド又はクルミを振りかける。

その次が、"カフェー・パウリスタ"。ブラジルコーヒーの店で、大繁盛。とくに支店の京橋南鍋町のパウリスタは、文

海の向こうの喫茶店

◎サロン・ド・カフェ（パリ）

パリはトールノン通り。サン・ローランやオジャールなどの有名店があり、おしゃれな雰囲気。この通りのなかを、サン・スリピス通りに二十歩ほど入ると、サロン・ド・カフェがあります。紳士・淑女をえがいたアンティークレースが窓辺にかかり、窓と二方の壁きわに添って十台ほどのテーブルが並んでいます。アンティークなランプや鏡が趣味よく飾られていて、ちょうどビストロとカフェをミックスしたような感じ。手製のケーキと十八種類のティー、それにおいしい珈琲が自慢。この店、サン・ローランやオジャール夫人、そのほか芸術家、モード記者などが常連客とか…。

◎クワドリ（ベニス）

ベニスで思い出すのが、映画「旅情」。キャサリン・ヘップバーン演ずるジェーンと、ロッサノ・ブラッツィのイタリア紳士レナードとのかりそめの恋が、美しいベニスを背景に繰り広げられましたね。この二人が出逢ったのが、サンマルコ広場にあるカフェ"クワドリ"。バンドが入り、軽い音楽が演奏されています。映画では、"サマータイム・イン・ベニス"の甘く切ないメロディーが流れていました。黒いタキシードのボーイたちが、客の間をこまめに回り、鳩のえさ売りや似顔絵かきが、手を忙しげに動かす――そんな風景が、いっそうあなたの"旅情"をかきたてるでしょう。

◎カフェ・モーツァルト（ウィーン）

"音楽の都"にふさわしく、国立歌劇場のそばにあり、トルテケーキで有名なザッヒャーホテルもすぐ近く。映画「第三の男」を見た人なら、このカフェをテーマにアントン・カラスのツィターで、"カフェ・モーツァルト・ワルツ"が流れていたのを思い出すでしょう。謎の第三の男が登場する、殺人シーンのロケ現場は目と鼻の先。生クリームたっぷりの、あのウィンナ・コーヒーをたのむなら、"ミット・ザーネ"といえばOK。

◎カフェショップ（アムステルダム）

何の変哲もない名まえですが、アンティーク小物を売るユニークな喫茶店です。ニュー・スピーゲル通り34にあり、この通りはアンティークを売る店が多いのです。十九世紀に作られたミニチュアのキッチン用品や、ショーウインドウには、食器や花びんが飾られています。この店のフランス風カフェを飲みながら、いろいろ品定めするのも、楽しいもの。

◎カフェ・ドゥ・モンド（ニューオリンズ）

ニューオリンズには、古い街並がそのまま残されている、フレンチ・クォーターというところがあります。テネシー・ウイリアムズの名作「欲望という名の電車」のモデルになった市電が、今も走っています。そんな一角にあるのがジャクソン広場。昔は奴隷売買が行なわれた、というのも南部らしいですね。カフェ・ドゥ・モンドは、広場のわきにあり、すぐにわかります。一目じゅう開いているのがうれしい。おすすめ品は、穴なしの四角いドーナッツ。一皿四十セントで、とてもおいしいですよ。ここから街の様子をながめていると、遠くディキシーランド・ジャズが聞こえてくるようです。

◎フーケ（パリ）

パリはシャンゼリゼにある、あの有名なカフェ・フーケ。レマルクの名作「凱旋門」のなかで、主人公のラヴィックが、友人のモロソフと逢ったのは、この店でした。のちにシャルル・ボワイエ、イングリット・バーグマンで映画化され、ご存じの方も多いでしょう。ジョルジュ五世通りのなにあり、エトワール（ド・ゴール広場）の凱旋門もよく見えます。右側には、はるかにコンコルド広場も…。数あるカフェのうち最も風格があり、プライスも特上です。でも、ここの椅子に腰かけて通りを行きかう人を見ているだけで、パリの風情がたっぷり味わえます。

目においしい色、楽しい色

♥お料理上手は盛りつけ上手

どんなに味のいいお料理でも、目にますそうな盛りつけなら、誰も食べてくれません。お料理をおしゃれする、そんな気もちで、色について考えてみませんか。

♥暖かい色と寒い色、どっちがおいしい？

お腹がいっぱいになると、体も暖まってきますが、逆にお腹がすくと寒気をおぼえますね。その関係に似て、暖かい色ほどおいしいとか。なかでも、赤、オレンジ、まぶしいイエローはとくに食欲をおこす色とされています。ケチャップやタクアン、色とりどりのお菓子など、私たちに人気のある食べ物は、ほとんどこれらの色に入るか、近いでしょう。さらに赤は、あまーい感じがするといいます。赤いスイカ、リンゴやイチゴも赤いほうが、あまくて、おいしそうですね。甘党の店で紺がすりに赤い帯、赤いたすきの女性がサービスしてくれるのも、ぜんざいやおしるこを、いっそうおいしくさせる秘訣なんですよ。

♥味のある色、ない色も組合わせしだい

暖かい色ばかりを盛りつけてもおいしさは生まれません。たとえばステーキやハンバーグこそセーまっきものですが、このバランス、栄養も色合も最高です。パセリはグリーン系で、本来は食欲をそそる色ではありませんが、暖かい色をとてもうまく演出してくれます。反対に、レタスでサラダをつくる場合、ラディシュやトマト、チーズなどの明るい色をアクセントに使いますが、そうすることによって、グリーン系のもつ味気なさをおおっているわけです。また、日本料理を盛りつける際、お盆や膳、鉢の色はだんぜん黒が多いですね。ごはんのふくよかな風味、見目麗わしいお料理の数々を、あざやかにひきたたせるには、黒がいちばんなのでしょう。

♥透明な色がはこんでくる涼やかなフィーリング

同じ暖色系でも、ワインカラーなどの澄んだ色は、ひきしまった感じを与えます。暑い夏のティータイムに、こういう色のゼリーを、透明なガラスに盛りつけて差しだすと、汗もひいてしまいます。また、ブルーやパープル系の澄んだ色は冷やっとした感触があるので夏のデザートの器にピッタリです。

♥照明は自然球が理想的

蛍光灯だと美しさは通しても、おいしさまでは伝わりません。食卓を楽しくはずませるために、ダイニングの照明は自然球を選びたいものです。

＊ドンクの喫茶室＊

三宮本店喫茶室／三宮センター街本店2F　☎391-5482
サンドウイッチパーラー／トアロード・本店向い　☎391-5485
さんちか喫茶室／さんちかスイーツタウン　☎391-3429
カフェDONQ7番館／神戸三越1F　☎341-3333

神戸―大阪―京都―名古屋―東京―札幌　フランス菓子 ドンク

明治21年開店の"可香茶館"。経営者は郁永慶という中国人。士・画家などが集まる店で有名だったとか。

受け取りに行ったのが内田恒次郎という人。その旅日記に、バタビア（オランダ）のホテルでアイスクリームを食べた

文久2年（1862）、徳川幕府がオランダに軍艦を注文し、それをと書かれています。

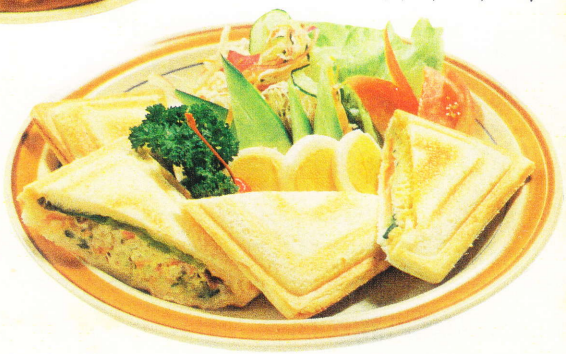
●カナッペ風
オープンサンド

●ビーフシチュー

●フルーツ盛合せ

●ルシアンコーヒー

●アイリッシュ
コーヒー



●グリルサンド

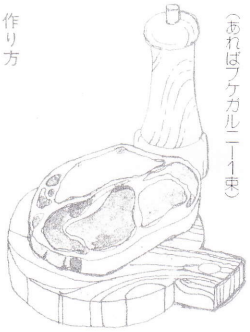
●グリルサンド

材料 2人分
食パン7mm厚さのもの8枚・カラシバター
適量　マヨネーズ適量
ⓐツナ缶1/4個分　玉葱1/4個　塩
コショウ　マヨネーズ
ⓑボイルエッグ1個分　塩　コショウ
マヨネーズ
レタス・トマト・キュウリ適宜

作り方
①食パンにカラシバター及びマヨネーズをぬり、ⓐツナ・レタス、ⓑボイルエッグ・トマト・キュウリをはさみ、ホットクッカー又はパウルーで焼く。
②チーズ・ポテトサラダ・ロースハム・ローストチキン・アイスクリーム等でもよい。

●ビーフシチュー

材料 4人分
牛バラ肉(角切り)600g　玉葱1個(親指大乱切り)　にんじん1本(親指大乱切り)
サラダオイル13cc　小麦粉大さじ2
シェリー酒13cc(イギリス風)
又は赤ワイン1合(フランス風)
トマトピューレー1/2cc
又はトマトジュース1/2cc　スープストック
又は水6cc　ベーリーフ1枚　セロリ少々



(あればブケガルニー1束)

作り方
①フライパンにサラダオイルを熱し、塩コショウした牛肉を入れ、強火でよくいため、肉だけ鍋に移す。
②肉をいためたフライパンに玉葱、にんじんを入れ強火でいため、最後に小麦粉を振り入れ、さらにいため、鍋に加える。
③鍋にシェリー酒又は赤ワイン・トマトピューレー又はトマトジュース・スープストック又は水及びベーリーフ・セロリ又はブケガルニーを加え、一日煮立てあくをとり、あとは弱火で2～2.5時間煮る。
④肉がやわらかくなると、肉・野菜・ベーリーフ・セロリをとりだし、煮汁をこし半分に煮つめ、再び肉・野菜を入れ、塩・コショウで味をととのえる。

●フルーツ盛合せ

材料 3～4人分
リンゴ3個　バナナ2本
パインスライス(缶づめ)2個　メロン2切れ
黄桃(缶づめ)2個
みかん1個　サンキストオレンジ1個
イチゴ4個　ブドウ適宜　パセリ

作り方
果物を飾り切りし大皿に盛りつけ、砕氷を散らし、フルーツシロップを振る。

●カナッペ風オープンサンド

材料 4人分
フランスパン1本又は食パン1斤
カラシバター　レモンバター(バター100g)
塩、コショウ、レモン汁1/3(個分)
ロースハム　チーズ　ボイルエッグ
オイルサーディン　ツナ
スモークサーモン　タラコ　キャビア
トマト　キュウリ　レタス　玉葱
ピーマン　セロリ　ピクルス　パセリ
アスパラ　スタッフドオリーブなど適宜

作り方
フランスパンの斜め薄切り又は食パンを薄切りして軽くトーストしたものに、カラシバター又はレモンバターをぬり、材料を、味と色どりを考えて重ねてのせる。
例1　サラミソーセージ・トマト・レタス・レモン。
例2　チーズ・キュウリ・レモン・セロリ。
例3　タラコ・卵・キュウリ。
例4　卵・レタス・トマト・キュウリ・ピクルス。
例5　オイルサーディン・レタス。
例6　ハム・パイン・レタス・トマト。
例7　ツナ・玉葱。

〈ブランデーパンチ〉

材料 6人分
ブランデー1/2cc　レモン汁1/2(個分)
砂糖1cc　レモンスライス1/2(個分)
ソーダ水4cc　グレナデンシロップ少々
又はクレームドカカオ

作り方
①パンチボールにブランデー・レモン汁及び砂糖をあわせ、砂糖をとかす。
②お客様が揃った所で氷塊を入れ、ソーダ水及び色つけにグレナデン(赤)又はカカオ(茶)を注ぎ、レモンスライスを加える。
③リボンを結んだパンチレードルを添え、あれば南国の花を浮べる。

●アイリッシュコーヒー

材料
ホットコーヒー120cc
ザラメ又はコーヒーシュガー10g
アイリッシュウイスキー10cc
生クリームホイップ

作り方
①ホットコーヒーをたてる。
②アイリッシュグラスにウイスキーとザラメを入れ、アルコールランプで温め、グラスの中のウイスキーに火をつける。
③ホットコーヒーを注ぎ入れ、生クリームを静かに浮かべる。

●ルシアンコーヒー

材料
ホットコーヒー120cc
チョコレートシロップ30cc　生クリーム20cc
オレンジの皮少々
チョコボッキー1本

作り方
①コーヒーをたてる。
②手なべにチョコレートシロップを入れ、弱火にかけ、少し水分を抜く。
③コーヒーを加えよくまぜてから、温めたカップに入れる。
④ホイップクリームを浮かべ、さらにチョコシロップをたらしかけ、好みに応じてオレンジの皮を刻んだものを少量ふりかける。(ボッキーや棒チョコを添えてもよい)

ティータイムトンネル 3

★"トースト"それは乾杯の意味

昔、イギリスでは乾杯のときに、酒の中に焼いたパン、つまりトースト食べたといいます。そこで、"パン入り酒で乾杯！"というのを、トーストを香り付けとして入れ、回し飲みする習慣がありました。ラストに祝福される人が、酒を飲みほし、トーストも"トースト！"といったそうです。

もてなすアイデアあれこれ

料理は友情によく似ている。
誰しもそれを望む上夢みる（リュオン）

時にはお客さまを呼んでスナックパーティを開きませんか。静かな午後のひととき、秋の夜長、ゆっくりとおしゃべりを楽しむ。もちろんお客さまをお招きするのですから、もてなす心をアイデアにこめて。一度開くと、不意のお客さまにもあわてないし、クリスマスやひな祭りなどのパーティプランも湧いてくる。パーティ上手の奥さまは、ご主人やお子さまにとって、自慢の存在です。

食事を招くということは、その人が自分の家にいる間じゅう
その幸福を引き受けることだ（アルファンヌ）

私たち日本人って、目と目が合うと、変に気をつかってしまいますね。座ってお互いの目線が、たとえば花や飾り物に移るよう、インテリアを考えたいものです。季節の花を活けてもいいでしょう。くつろいだムードをつくるために、ミュージックを流しては？気心の知れたお客さまなら、お好きなメロディを選んであげてください。ことばよりいっそう深く心が通じあうはずです。

食べものに対する愛より、
真剣な愛はないパーナード・ショウ

おしゃべりする間もなく、あれこれお料理をすすめていませんかり食事を楽しむ、それはのびやかに会話を楽しむこと。ですから、テーブルセッティングは、サンドイッチやおにぎり…とカンタンなお料理。それに自慢のメニューを一品添えるのが理想的。お酒を飲む人と飲まない人がいらっしゃる場合は、フライドチキンやおすしを加えて、飲む楽しさに、食べる楽しさを盛り込んでおきます。

六つの要例がある。絵、詩、彫刻、音楽、建築、そして料理である（ナナ・ミクラス）

おいしいお料理をおいしく召しあがっていただくために、ちょっとした演出も必要です。華やいだ感じをひろげるために、器をしゃれてみましょう。おしぼりにしても、暑い季節なら器に木の枝を添えたり、お子さまへはポンポン入れに…など気の効いた工夫を。サラダやゼリーは、オレンジとかグレープフルーツの皮を利用します。トマトをくり抜いてもいいでしょう。菓子箱、駅弁のユニークなデザインもけっこう器の代わりになります。

恋愛と二面記事は、お茶を
甘くさせるものです（ヘンリー・フィールディング）

外国でのパーティでは、主役は女性とか。それだけにユーモアのある会話が要求されます。それに習ってじゃなくても、ある程度の受け応えはほしいものです。毎日をポケッと過ごさないで、いろんな本を読み、幅広く趣味を親しんで、魅力ある奥さまになってください。

コーヒーの御用命は品質と信用の‥‥

コーヒーの名門

日米珈琲（株）

神戸市灘区灘南通6丁目2の20　☎（871）2222

支店―東京・八王子・大阪・京都

喫茶店から学ぶもてなしの術

マロンちゃん

☎(78)5251-1504

営業時間 AM8:00～PM8:00

なんと入口が京都の市電に。チンチン電車のなかは、世にもおかしな喫茶店。コーヒー＆お好み焼きが、ひとつのスペースで仲よく同居しています。でも、あんがい好評とか。コーヒーといえば、飲むほどに高くつくものですが、ここは、一杯目100円、二杯目50円、四杯目はタダになるんですよ。

カトレア

☎(78)5251-0505

営業時間 AM7:30～PM8:00

お客の99%が男性とのこと。そのせいか、レンガ色の壁にアンティークなインテリア。優しいムードが店内にあふれています。夏はさっぱりしたおにぎりに、また夏バテを考えて、トンカツにおみそ汁をセットするなど、サービスランチも、家庭らしい味がいっぱい。コーヒーはジャンボやソフトです。

覧歩留

☎(78)4231-1871-8

営業時間 AM9:00～PM5:00

ぶらぶら歩きで覧歩留。しゃれた名まえにふさわしく、カフェテラスでちょっと、服の感じがする喫茶店です。コーヒーはどれも自家焙煎。だから、飲んでも胃に残らず、カルーイおいしさです。なかでも圧巻はコーヒービール。ソフトなロあたり、そよっとコーヒーの香りが漂うユニークな味です。

チャウチャウ

☎(78)2611-6414

営業時間 AM7:00～PM10:00
ラストオーダーAM7:00～PM9:00

この店のユニークな名まえ、「チャウチャウ」は中国産の犬で、ライオンに似たでっかいなりですが、とても人なつっこく、まるでマスターそっくり。そして店内の雰囲気もあたたかです。「いらっしゃいませ」が刺しゅうされたおしぼりなど、さりげない心くばりがうれしい喫茶＆スナックです。

ウイング

☎(78)6111-4804

営業時間 AM10:00～PM10:00

メニューはハンバーガーにドリンク。経済的でラフっぽく食べられるせいか、いつのまにか高校生のハートをガッチリつかんでいるカフェテリアです。真っ赤なイタリー製のバイクのインテリア、室内の奥にはギャラリーコーナーがあって、申し込めば写真など自分の作品が自由に発表できます。

エンドレス

☎(78)2251-2041

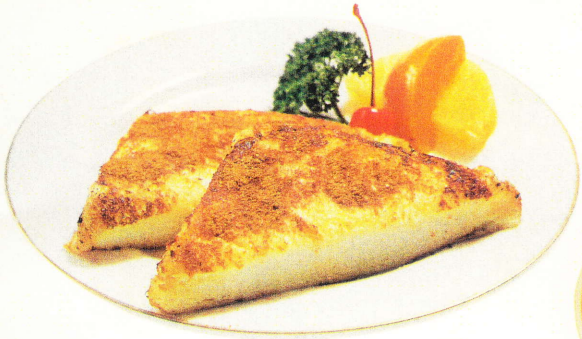
営業時間 AM8:00～PM10:00

須磨海岸の近くにあるため、アメリカ西海岸のイメージがする喫茶店にしたかった、とマスター。ミュージックに、インテリアに、その心があふれています。人気のメニューは焼そば＆フランクフルトのセットメニュー。わが店特製のフルーツパパロアは、女の子に好評とのこと。

ティータイムトンネル ④

★日曜生まれのお好みデザート"サンデー"

アメリカで日曜日（サンデー）の憩いのひとときに、ヤングたちがアイスクリームの上に好きなものをのせて食べました。それが今のチョコレートサンデーやストロベリーサンデーです。



●フレンチトースト

●ハンバーグ

サウザンド
アイランド
ドレッシング

スティックサラダ

●野菜サラダ

●小倉みつ豆

ポテトサラダ
野菜サラダ

●野菜サラダ

〈ポテトサラダ〉

材料 4人分

じゃが芋500g　にんじん小1本　玉葱1/3個　キュウリ1/2本　塩・コショウ少々　マヨネーズ70cc（砂糖少々）

作り方

①じゃが芋はやわらかくゆで、皮をむいて薄切りにする。にんじんは薄切りにしてゆでる。玉葱は輪切りにし塩をまぶしよくもみ、水にさらす。キュウリは薄輪切りにし塩をあてる。

②じゃが芋に、にんじん、玉葱、キュウリの水気をよくきって加え、塩、コショウ、マヨネーズ（好みにより砂糖も）を加え、木しゃもじで軽くまぜ、作って半日おく。

〈野菜サラダ〉

材料 4人分

キャベツ1/4個　紫キャベツ1枚　キュウリ3本　にんじん1本　玉葱1/2個　ピーマン1個　ボイルエッグ4個　レタス4枚　トマト2個　アスパラ5本　ラディッシュ4個　セロリ2本

作り方

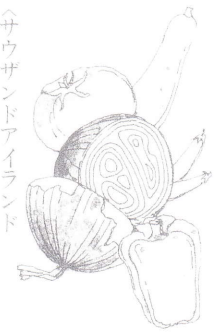
①キャベツ、紫キャベツ、にんじん1/4本は千切り、玉葱、ピーマン、キュウリ1本は輪切にして、冷水にさらしておく。

②ラディッシュは包丁を入れて冷水に。

③キュウリ1本、にんじん3/4本はスティックに切り、スジに包丁を入れ冷水にさらしておいたセロリと共にグラスにさす。（スティックサラダ）

④ボイルエッグは輪切り及び王冠切りに。

⑤キュウリ2本、トマトは飾り切りに。



〈サウザンドアイランドドレッシング〉

材料

マヨネーズ1合　トマトケチャップ大さじ1　チリソース大さじ1/2　塩、コショウ少々　パプリカ小さじ1/2　セロリ、玉葱　トマト、キュウリ、ピーマン　ボイルエッグ　パセリ適宜　ホイップクリーム少々

作り方

①マヨネーズ・トマトケチャップ・チリソース・パプリカ・塩・コショウに、余りものの野菜などをみじん切りしたものを加え、合わせる。

②サラダの用意が出来てから、ホイップクリームを合わせてサラダにかける。

●ハンバーグ

材料 4人分

合びきミンチ300g　玉葱1個　パター15g　牛乳20cc　生パン粉（食パン40g）　みりん又は白ワイン10cc　卵1.5個分　塩3g、小さじ1/2・味の素・ブラックペパー・ナツメッグ・ガーリックパウダー少々（パセリのみじん切り　小さじ2）

作り方

①玉葱をみじん切りし、バターできつね色になるまでいため、あら熱をとり、冷蔵庫で冷しておく。

②食パンをさいの目に切り、ミキサーにかけ、生パン粉をつくる。

③玉葱が冷えたら、生パン粉とともに他の材料を加え、充分に練る。

④練り上がったら四等分し、両手にサラダオイルを少しつけ、よくたたき丸め次に平たく丸める。

⑤フライパンにサラダオイルを少し入れ熱してからハンバーグを入れ、フライパンをゆすりながら強火でよく焼き、肉の回りが白くなると裏返す。

⑥裏側にも焼き色がつくと弱火にして火を通す。表面から澄んだ肉汁が出てくれば焼きあがり。

⑦トマトケチャップをかけて食べる。

●フレンチトースト

材料

食パン（2cmの厚さに）　牛乳1合、卵2個　砂糖20g　ジャム・マーマレード　シナモンシュガー　メープルシロップ

作り方

①卵をよくとき、牛乳・砂糖を加えよくまぜる。

②2cmをとった食パン（2cm厚さでも1cm厚さでもよい）をつけ、牛乳をたっぷりとしみこませる。

③フライパンにバターをとかし、食パンを入れ、中火でゆすりながらきつね色に焼く。

④パンを裏返し、バターを少し追加し、同じくきつね色に焼く。

⑤皿にもりつけ、好みに応じて、ジャム・マーマレード又はシナモンシュガー（シナモンパウダーと砂糖とを同分量合わせたもの）又はメープルシロップをかけて食べる。

●小倉みつ豆

材料

棒寒天四本（5人分）　ガムシロップ30cc　リンゴ1/4個　バナナ1/4本　パイン1/2枚　黄桃1切れ　みかん粒2粒　チェリー・パセリ適宜　小倉あずき少々

作り方

①寒天は2時間程水にふやかしておき、一旦水気を切り、1本に対して水1合を加え中火でとかす。（好みにより砂糖を加える）

②寒天がとけたら、一旦こし、深バットに流し入れ、冷水又は冷蔵庫で冷し固める。（一部をフルーツシロップで色をつける）

③寒天が固まるとバットからとりだし、1cm角のサイの目に切る。

④器に寒天とガムシロップを入れ、果物の飾り切り及び小倉あずきをきれいに盛りつける。

〈スタッフ紹介〉

☆神戸喫茶調理学院学院長　栗坂憲明

☆講師　吉田清彦

☆アシスタントアナウンサー　飯田和子

☆アシスタント　安川一郎

☆アシスタント　荒木裕司

☆アシスタント　森本優子

「喫茶ケーキ教室」がサンテレビの番組として放映されることが決まった頃は、街の緑が目にしみる春でした。そして秋。なんとかお茶の間のみなさまとお逢いでき、テキストを作るはこびとなりました。スタッフ全員まだまだ不慣れで、プロデューサーからカツを入れられることもしばしば…。でも、なんとか毎週がんばっております。「喫茶ケーキ教室」はブラウン管を抜きにして、みんなで作り上げていく番組です。ご意見やご希望をどんどんおっしゃってください。さらに、これからもあたたかく見守ってくださいますようお願いいたします。

ティータイムトンネル ⑤

★完全な!?デザート"パフェ"

パフェは、アイスクリーム、生クリーム、シャーベット、フルーツなどを交互に重ね、その間に甘いソースを流しこんでつくります。おまけにナッツまで飾った、おしゃれなおいしさは、パーフェクト（完全な）そのもの。それでパフェというんですよ。ウソみたいなホントのお話。

喫茶ケーキ教室テキスト第一版／昭和53年10月1日発行　編集発行／〒650神戸市生田区北長狭4丁目1　神戸喫茶調理専門学院　発行人／栗坂憲明　定価三〇〇円

香りを大切にした
UCC オリジナルコーヒー

とっておきの一日が始まる。
ゴキゲンなひとときの主役はUCCオリジナルコーヒー
開けたとき、いりたて、ひきたての味と香り
お手持ちの器具にあわせて、お選び下さい。

〈ペーパーフィルター用200g缶〉

ペーパーフィルターによるおいしいコーヒーのいれ方

1 フィルターのミシン目を折り曲げ、ドリッパーにセットし、
2 人数分のコーヒーを入れます。
3 熱いお湯を注ぐだけで出来上り！

信頼のブランド
UCC COFFEE
上島珈琲本社

総本社：神戸市生田区多聞通5-3
☎(078) 341-3606(代)
支　社：北海道・東北・関東・東海・中部・北陸・近畿東・近畿西・中国・四国・九州・沖縄
支　店：全国主要都市133カ所

UCCコーヒー は当社のトレードマークです。再度倒産・整理・改名したUコーヒーウエシマとは何ら一切関係ありません。お間違いなきよう。

明治のクリーム類

コーヒーフレッシュ 200mℓ　F100 200mℓ　ホイップ 200mℓ

明治のクリーム類は厳重な品質管理のもとでつくられています。経済性、作業性に富んでいます。クリーム類のご用命は最寄の明治牛乳販売店、デパート、スーパー等でお求め下さい。

明治乳業