

## 男の料理教室

平成28年12月8日

比奈知市民センター

### ◆ 鮭ときのこのホイル蒸し焼き

材料 (4人分)

生鮭の切り身	4切れ	
えのきだけ	1袋	
しめじ	1パック	
玉ねぎ	1個	
ねぎ	1本	
A {	みそ	大さじ4
	白すりごま	大さじ2
	酒	大さじ2
	みりん	大さじ2
	ごま油	大さじ1
しょうゆ	少々	
こしょう	少々	
バター	大さじ2	

[作り方]

- ① えのきは根元を切り、しめじは石づきを切る。ねぎは長さ4～5cmに切る。  
Aを混ぜ合わせる。
- ② アルミホイルを長さ30cmに4枚切り、中央にそれぞれ鮭をのせる。えのきとしめじを粗くほぐして添え、ねぎも添える。
- ③ Aをかけ、バター大さじ2を小さくちぎって等分にのせる。ホイルを中央で合わせて折りたたみ、ホイルの左右も小さく内側にたたんで、オーブントースターで10～15分蒸し焼きにする。

### ◆ ほうれん草の白和え

材料 (4人分)

ほうれん草	1束
人参	1/2本
【白和えの衣】	
豆腐(絹)	1丁
白すりごま	大さじ2
砂糖	大さじ3
塩	小さじ1

[作り方]

- ① ほうれん草は熱湯に塩を入れた中で茹で、水に取ってから絞る。  
人参はせん切りにしてさっとゆがく。
- ② 豆腐は20分重しをして水切りをして、白ごまと混ぜ、砂糖、塩を加える。
- ③ ②とほうれん草と人参を和える。

### ◆ 肉詰め大根のあんかけ

材料 (4人分)

大根(4cm長さ)	4個
鶏ももミンチ肉	160g
白ねぎ	2/3本
しょうが汁	少々
塩・こしょう	各少々
小麦粉	小さじ1
土生姜	30g
※ 煮汁	
だし	6カップ
塩	小さじ1
しょうゆ	大さじ2
砂糖	大さじ2
みりん	大さじ1
片栗粉	大さじ2
水	大さじ2
※ 小麦粉	適量

[作り方]

- ① 大根は皮をむき面取りをして中身をくり抜き、10分ほど茹でる。
- ② 白ねぎはみじん切りにして鶏ミンチ肉と混ぜ、しょうが汁、塩、こしょう、小麦粉と合わせよく練る。
- ③ 大根に小麦粉をふるい②を詰め、煮立てた煮汁に入れ、ペーパータオルを落とし蓋にして30分ほど煮る。
- ④ 大根を器に入れ、残った煮汁に水溶き片栗粉を入れてとろみをつけて上からかける。
- ⑤ 土生姜を針生姜にして上にのせる

### ◆ ささ身とキャベツの塩昆布あえ

材料 (4人分)

鶏ささ身	4本(160g)
キャベツ	大6枚
塩昆布(細切り)	大さじ4
酒	大さじ1
好みでしょうゆ	

[作り方]

- ① キャベツは食べやすい大きさにちぎる。ささ身は筋があれば取る。
- ② 耐熱のボールにキャベツ、ささ身の順に入れ、酒大さじ1をふる。ふんわりとラップをかけ、電子レンジで3分ほど加熱する。
- ③ キャベツは汁けをきり、ささ身は手で粗くほぐして器に合わせる。熱いうちに塩昆布を加えてざっと混ぜ、好みでしょうゆを適宜ふる。

### ◆ 利休まんじゅう

材料 (12個分)

黒砂糖	100g
水	大さじ3
薄力粉	150g
炭酸	小さじ1
こしあん	350g

[作り方]

- ① 黒砂糖と水を混ぜよく溶かす。
- ② 炭酸を水(小さじ1)で溶き①に加える。
- ③ 薄力粉をふるって加え混ぜる
- ④ 12等分してこしあんを包み、5cm角のオーブンシートにのせ、強火で10分ほど蒸す。