

男の料理教室

平成29年1月12日

比奈知市民センター

◆ かじきの煮付け

材料 (4人分)

| | | |
|------|-----------|-------|
| かじき | 4切れ(500g) | |
| ねぎ | 2本 | |
| エリンギ | 2本 | |
| しょうが | 適量 | |
| サラダ油 | 小さじ2 | |
| A { | 水 | 400ml |
| | しょうゆ | 大さじ4 |
| | 酒 | 大さじ4 |
| | みりん | 大さじ4 |
| | 砂糖 | 大さじ4 |

[作り方]

- ① ねぎ、エリンギ、しょうがを切る。
ねぎは5cm長さに切る。エリンギは長さを半分に切り、手で縦4等分に裂く。
しょうがは薄切りにしたものを3~4枚用意する。
- ② ねぎとエリンギを焼き、Aの調味料、かじき、しょうがを加えて煮る。
- ③ 煮汁をかけて煮詰める。
落としぶたを取り、スプーンで煮汁をかけながら2分ほど煮詰め器に盛る。

◆ 水菜と焼き揚げのピリ辛あえ

材料 (4人分)

| | | |
|----------|-----------|--------|
| 水菜 | 120g | |
| 春菊 | 60g | |
| 長ねぎの白い部分 | 16cm(30g) | |
| 油揚げ | 小2枚(60g) | |
| A { | ラー油 | 小さじ2 |
| | 塩 | 小さじ2/3 |
| | 白炒りゴマ | 小さじ2 |
| ごま油 | 小さじ4 | |

[作り方]

- ① 水菜と春菊は葉と茎に分ける。葉は手でちぎる。茎は斜め切りにする。
- ② 長ねぎは細かく切って白髪ねぎにする。水にさらしてぱりっとさせ、しっかりと水を切る。
- ③ フライパンに油揚げを入れて火にかけて、両面をこんがり焼いて、細切りにする。
- ④ ボウルに①~③とAを全部入れて合わせる。
- ⑤ フライパンでごま油を煙が出るまで熱し、④に回しかけて和える。

◆ ちぐさ卵

材料 (4人分)

| | | |
|-----------|-------|--------|
| カニ缶詰 | 1缶 | |
| 酒 | 小さじ2 | |
| 卵 | 4個 | |
| A { | カニの缶汁 | 1缶分 |
| | だし汁 | 大さじ4 |
| | 砂糖 | 小さじ2 |
| | 塩 | 小さじ1/3 |
| | しょうゆ | 小さじ1 |
| グリーンピース缶詰 | 大さじ2 | |
| サラダ油 | 適量 | |
| ダイコン | 適量 | |
| しょうゆ | 少々 | |

[作り方]

- ① カニ1缶は軟骨を取ってほぐし、酒小さじ2をふりかけて下味をつける。
- ② グリーンピース大さじ2は熱湯でさっとゆで水けを切る。ダイコンは適量をすりおろし水気を切る。
- ③ ボウルに卵4個を割りほぐし、Aを加えて混ぜる。
- ④ ボウルにぬれ布巾をかぶせ、③の卵液をとおしてこし、カニ、グリーンピースを加えてさっと混ぜる。
- ⑤ 卵焼き器に充分油をなじませる。卵焼き器を火にかけサラダ油を流し込んで充分に熱し、なじめば余分な油を戻し中火にかける。
- ⑥ 卵液を流し入れて大きくかき混ぜ、半熟になれば弱火にし、ふたをして蒸し焼きにする。
- ⑦ 片面に薄く焼き、色がつけばふたを使い裏返し、再び焼いて両面焼きにする。
- ⑧ 竹串を刺して卵液が出なければ火を止める。食べやすい大きさに切って器に盛る。大根おろしを添えて、しょうゆ少々をかける。

◆ 鮭の粕汁

材料 (4人分)

| | |
|------------|-----------|
| 塩鮭(薄塩) | 1切れ(140g) |
| 昆布 | 6cm角 1枚 |
| 白菜(ざく切り) | 100g |
| 大根(いちょう切り) | 60g |
| じゃがいも | 1個(120g) |
| さつまいも | 120g |
| (さいの目切り) | |
| 長ねぎ(斜め切り) | 1本(100g) |
| 人参(いちょう切り) | 40g |
| 酒粕 | 100g |
| みそ | 40g |
| 水 | 4カップ |

[作り方]

- ① 鮭は香ばしく焼き、一口大に切る。
- ② 鍋に材料を入れ、ふたをして強火にかける。
良い香りがして、湯気が出てきたら弱火にする。
- ③ 野菜がやわらかくなるまで煮る。
- ④ ひと煮立ちさせ、みそで味を整える。