

男の料理教室

平成29年6月8日
比奈知市民センター

◆ いわしのかば焼き

材料 (4人分)

いわし	中8尾
いり白ごま	適宜
しょうゆ	大さじ3
酒	大さじ2
砂糖	大さじ2
みりん	大さじ2
小麦粉	適宜
サラダ油	大さじ1
サニーレタス	8枚
トマト	1個

[作り方]

- ① しょうゆ、酒、砂糖、みりんを混ぜ合わせてたれを用意する。
- ② いわしは手開きにし、腹びれをそぎ取り、小麦粉をまぶしつけ、余分な粉をはたき落とす。
- ③ サラダ油を熱したフライパンにいわしを入れ、中火で両面に焼き色がつくまで焼く。①を入れて、軽く揺すりながら味をからめ、照りよく仕上げる。
- ④ 皿にサニーレタスをしき、いわしをのせ、トマト1/4個を添える。

◆ 鶏肉と根菜のいり煮

材料 (4人分)

鶏もも肉	大1枚(350g)
ごぼう	1本
れんこん	大1節
にんじん	1本
里いも	中8個
酒	大さじ3
だし	1.5カップ
みりん	大さじ3
砂糖	大さじ1
しょうゆ	大さじ4
サラダ油	大さじ1
塩	適宜

[作り方]

- ① 鶏肉は3cm角に切る。
- ② ごぼうは皮をこそげて1cm厚さの斜め切りに、れんこんは皮をむいて1cm厚さの半月切りにする。ともに5分ほど水をさらして水気を拭く。
- ③ にんじんは皮をむいて乱切りにする。里いもは皮をむき、塩適宜を振ってもみ、水で洗ってぬめりを取り、水気をふく。
- ④ なべにサラダ油を引き、鶏肉の両面を色よく焼きつける。野菜をすべて加えていため合わせ、酒を振り、だしを加える。煮立ったらみりん、砂糖を加えて軽く混ぜ、蓋をして弱火で10～12分煮る。しょうゆを加え、再び蓋をして弱火で15分ほど煮詰める。

◆ ピーマンのきんぴら

材料 (4人分)

ピーマン	6個	
人参	1/4本	
ごま油	大さじ2	
いりごま	適宜	
一味とうがらし	適宜	
合わせ調味料		
{	しょうゆ	大さじ1
	料理酒	大さじ1
	みりん	大さじ1
	砂糖	小さじ1

[作り方]

- ① ピーマンは縦半分に切り、種を取り除き、細切りにする。
人参はせん切りにする。
- ② フライパンにごま油を引き、強火で煙が出るまで熱する。
- ③ 細切りにしたピーマンと人参を強火のまま20秒炒め、合わせ調味料を入れ10秒炒める。
- ④ 器に盛り、上から一味とうがらし・いりごまをかけて出来上がり。

◆ 白玉だんごあんこ添え

材料 (4人分)

白玉粉	100g
砂糖	大さじ1
ゆであずき(あんこ)缶詰	少々

[作り方]

- ① 白玉粉と砂糖、水90ccをよく混ぜ、耳たぶくらいの柔らかさにこねる。
なべに湯を沸かし、白玉を丸めて沸騰した湯に入れる。浮かんでから1~2分たったら、すくって冷水に取る。
- ② 器に白玉だんごを入れ、あんこを添える。