

## 男の料理教室

平成29年7月13日  
比奈知市民センター

### ◆ さばのリエットときゅうりのサンド

材料 (4人分)

きゅうり	2本(200g)	
塩	ひとつまみ	
さばの水煮(缶詰)	190g×2缶	
A {	クリームチーズ	60g
	バター	20g
	レモン汁	小さじ2
	塩・こしょう	少々
食パン(サンドイッチ用)	12枚	
マヨネーズ	大さじ2	

[作り方]

- ① きゅうりは縦半分に切ったあと務斜め薄切りにして塩をふり、5分ほどおいてからキッチンペーパーで水気を取る。
- ② さばは骨、皮、血合いを取りボールに入れてフォークでほぐし、**A**を加えて混ぜ合わせる。
- ③ 食パンの片面にマヨネーズを薄くぬり、①と②をはさんで食べやすい大きさに切る。

### ◆ 鶏肉の鞍馬煮

材料 (4人分)

鶏手羽元	12本	
実ざんしょう	大さじ8	
オクラ	16本	
A {	米酢	1/2カップ
	砂糖	大さじ4
	しょうゆ	大さじ4
サラダ油	小さじ2	
水	適量	
塩	適量	

[作り方]

- ① 手羽元は骨の境に包丁を2カ所入れて、軽く塩をして、もみ込んで5分ほどおく。
- ② 鍋にサラダ油を熱し、①を表面にこんがりといい焦げ色がつくまで焼きつける。
- ③ 表面が焼けたら**A**を加えて強火にして、ひと煮立ちしたらかぶる程度の水と実ざんしょうを加えて落とし蓋をして10分ほど中火で煮る。
- ④ 蓋を取ってオクラを加え、水分が無くなるまで時々混ぜながら強火にして煮汁をからめる。

### ◆ 新じゃがとコーンのポタージュ

材料 (4人分)

バター	大さじ2	
新じゃが	300g (2個)	
	(薄めのいちょう切り)	
たまねぎ	100g	
A	水	1/2カップ
	コーンスープの素	小2個
	ローリエ	2枚
B	コーンクリーム(缶詰)	2カップ
	牛乳	300ml
	こしょう	少々
パセリ(みじん切り)	少々	

[作り方]

- ① 鍋にバターを入れて熱し、じゃがいもとたまねぎを炒め、しんなりとしてきたら**A**を加え、蓋をして蒸し煮する。
- ② ①のじゃがいもに火が通ったら**B**を加え、ひと煮立ちさせ、塩、こしょうで味をととのえ、器に盛りつけパセリをのせる。

### ◆ ゆでナスの薬味あえ

材料 (4人分)

ナス	3本	
みょうが	2個	
青じそ	5枚	
A	しょうゆ	大さじ1
	酢	大さじ1
	みりん	小さじ1
塩		

[作り方]

- ① ナスはヘタを取り、7～8mm厚さの輪切りにし、塩少々を入れた湯で1～2分ゆでる。ざるに取り、水気を切って冷まし、軽く絞る。
- ② みょうがは縦半分に切って小口から薄切りにし、しそはせん切りにし、ともに水につけて水気を切る。
- ③ ボウルに**A**を混ぜ合わせ、①、②をあえる。

### ◆ アズキコーヒーゼリー

材料 (4人分)

ゼリーの素(コーヒー)	1袋(70g)
ゆであずき(砂糖入り缶詰)	120g
バニラアイスクリーム	適量

[作り方]

- ① ボウルにゼリーの素を入れて熱湯250mlを加え、泡立て器で1分ほどよく混ぜる。
- ② あずきを加えて混ぜ、バットなどに流し入れて常温でかためる。あら熱が取れたら冷蔵庫で冷やす。
- ③ まな板に②をあけ、3cm角に切って器に盛り、アイスクリームを添える。