

男の料理教室

平成29年11月9日

比奈知市民センター

◆ さんまの照り焼き

材料 (4人分)

さんま	4匹(600g)	
ねぎ	2本(200g)	
A {	砂糖	大さじ3
	酒	大さじ3
	しょうゆ	大さじ3
	しょうが	小さじ2
	(すりおろす)	
赤とうがらし	1本	
(小口切り)		

[作り方]

- ① さんまは頭と尾を切り落とし、長さを3等分に切る。内臓を除き、よく洗って水けを拭く。両面に浅い切り目を5mm間隔に入れ、小麦粉適量を両面にまぶし、軽くはたいて薄くつける。ねぎは4cm長さに切る。Aは混ぜ合わせておく。
- ② フライパンにサラダ油少々を中火で熱し、ねぎを入れて弱めの中火で焼く。焼き色がついたら返して全体を焼き、塩少々をふる。火を止めて取り出す。
- ③ ②のフライパンにサラダ油大さじ1を足して中火で熱し、①のさんまを並べ入れる。約2分間焼いて焼き色がついたら返し、約1分30秒間焼く。ペーパータオルで油を拭き、混ぜておいたAを回し入れ、さんまを2~3回返してからめる。器に盛り、②を添える。

◆ 小松菜のじゃこいため

材料 (4人分)

小松菜	1把
ちりめんじゃこ	25g
いり白ごま	大さじ1
酒	大さじ1
塩	小さじ1/4
ごま油	大さじ1

[作り方]

- ① 小松菜は1cm長さに切る。
- ② フライパンにごま油を熱して小松菜を入れ、しんなりするまで強火でいためる。じゃこを加えていため、酒を振り、塩を加えていため合わせ、最後にごまを加えて混ぜる。

◆ かぼちゃの具だくさんみそ汁

材料 (4人分)

かぼちゃ	200g
たまねぎ	1/2個
しめじ	1パック
ちくわ(大)	1本
厚揚げ	1枚
みそ	大さじ4～6

[作り方]

- ① かぼちゃはたねとワタを除き、よく洗って水気を拭く。皮付きのまま1cm厚さ、2cm長さに切る。
たまねぎは縦に1cm幅に切り、しめじは根元の部分を切り落として小房に分ける。ちくわは斜め1cm幅に切り、厚揚げは1cm厚さの一口大に切る。
- ② 小さめの鍋に水カップ3、かぼちゃ、たまねぎ、ちくわ、厚揚げを入れて中火にかける。煮立ったら弱火にし、ふたをして約3分間煮る。しめじを加え、再びふたをしてさらに3～4分間煮る。
- ③ みそ大さじ4～6を溶き入れ、ひと煮立ちさせる。

◆ しょうが湯

材料 (4人分)

しょうが	4片
熱湯	4カップ

[作り方]

- ① 湯飲みに茶こしをおいて、すりおろしたしょうがをにれる。
- ② ①に熱湯を湯飲み7～8分目まで注ぐ。
好みに黒砂糖やはちみつを入れる。