

男の料理教室

平成29年12月14日
比奈知市民センター

◆ サラダ巻き寿司

材料 (4人分)

寿司のり	4枚
かにかまぼこ(一人3本)	12本
きゅうり(一人1/2本)	2本
卵	2個
サラダ菜	4枚
シーチキン缶	1缶
調味料	
すし酢	テーブル1本
塩	少々

[作り方]

- ① ご飯をすし酢で合わせて冷やす。
- ② 卵は厚焼き卵にする(塩少々)棒状に切っておく。
- ③ 寿司のりの上にご飯をのせる。手前はいっぱいにご飯を広げ、先は2cmぐらいのせずに開けておく。それぞれの材料を少し手前に上手にのせて巻きすで巻いてゆく。

◆ 車麩と鶏肉の煮物

材料 (4人分)

車麩	60g	
鶏もも肉	大1枚(300g)	
生しいたけ	4枚	
にんじん	1/3本	
ほうれん草	1/3束(100g)	
A {	だし汁	500ml
	酒	大さじ2
	みりん	大さじ2
	しょうゆ	大さじ2
	砂糖	大さじ1.5
	塩	少々
酒、塩、小麦粉		

[作り方]

- ① 鶏肉は余分な油を取り除き、一口大のそぎ切りにして酒大さじ1と塩少々をふり10分おく。キッチンペーパーで水気を拭き、小麦粉を薄くまぶす。
- ② 車麩は30分水につけて戻し、6等分してしっかり水気を絞る。
- ③ しいたけは軸を取って、半分のそぎ切りに、にんじんは3~4mm厚さの斜め切りにする。ほうれん草はさっとゆでて水にとり、4等分して水気を絞る。
- ④ 平鍋またはフライパンにAを入れて火にかけて、鶏肉、車麩、しいたけ、にんじんを加え、落としぶたをしてとろ火で8~10分煮る。最後にほうれん草を加えてひと煮する。

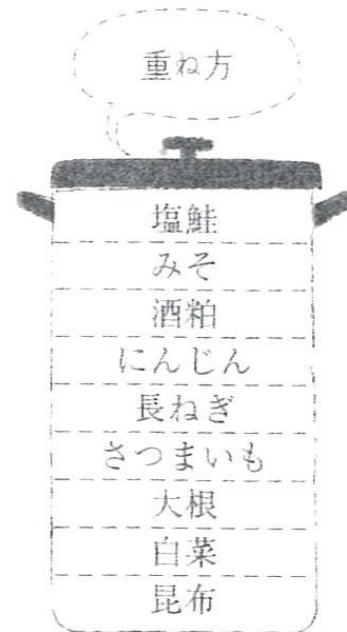
◆ 鮭の粕汁

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(厚めの色紙切り)	120g
さつまいも(さいの目切り)	120g
長ねぎ(斜め切り)	1本(100g)
にんじん(いちょう切り)	40g
酒粕	100g
みそ	40g
水	4カップ
しょうゆ	小さじ1

[作り方]

- ① 鮭は香ばしく焼き、一口大に切る。
- ② 鍋に図のように材料を重ね、分量の水を材料の7～8分目まで入れ、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し、野菜がやわらかくなるまで煮る。
- ③ 残りの水を加えてひと煮立ちさせ、しょうゆで味を整える。



◆ 柿とキウイのヨーグルトあえ

材料 (4人分)

富有柿(一人1/2個)	2個
キウイ(一人1/2個)	2個
ヨーグルト	

[作り方]

- ① 柿とキウイは皮をむいて、いちょう切りにしておく。
- ② ヨーグルトであえる。