男の料理教室

平成３０年１月１１日
比奈知市民センター

◆ シイタケシュウマイ

材料　（４人分）

	生シイタケ	１２枚
A	鶏ひき肉	３００ｇ
A	長ねぎ(粗みじん切り)	１５㎝分
A	ミックスベジタブル(冷凍)	８０ｇ
A	カタクリ粉	小さじ１
A	塩・こしょう	各少々
	チンゲンサイ	２束
B	鶏ガラスープの素	小さじ２
B	ごま油	小さじ２
B	湯	１/４カップ
B	しょうゆ	大さじ２
B	酒・みりん	各大さじ１
B	豆板醤	小さじ１/２
	小麦粉	

［作り方］

① **A**は合わせてよく練り混ぜ、１２等分する。
② シイタケは軸を取り、かさの内側に小麦粉を薄くふり、①をのせて丸く形を整える。
③ チンゲンサイは縦４等分にして耐熱皿に広げ、②を均等にのせ、**B**を混ぜてかける。
フライパンで蒸し焼きにする。
④ 器に盛り、蒸し汁をかける。

◆ 白菜とりんごのサラダ ごま風味

材料　（４人分）

	白菜	２００ｇ
	りんご	１/２個
	塩	小さじ１
A	すりごま(白)	大さじ２
A	マヨネーズ	大さじ２
A	酢	大さじ１
A	きび糖	小さじ１
A	しょうが(すりおろす)	小さじ１
A	こしょう	少々

［作り方］

① 白菜は緑の部分と白い部分に分け、白い部分は繊維に沿って細切り、緑の部分は５㎝長さのせん切りにする。塩をふって軽くもんで２０分間おき、しんなりしたら洗って水気をきる。
② りんごは1/4個の大きさに切り、皮付きのまま芯を取り、いちょう切りにする。
③ ボウルで**A**を混ぜ、①、②をあえる。

◆ 茶碗蒸し

材料　（４人分）

卵		３個
A	だし	２カップ
	塩	小さじ１/２
	薄口しょうゆ	小さじ１
鶏ささ身		２本
薄口しょうゆ		少し
えび		小４尾
しめじ		１/２パック
かまぼこ		1㎝厚さ４枚
ぎんなんの水煮		４～８個
三つ葉(2㎝長さに切る)		少し
ゆず(皮を薄くそぐ)		少し

［作り方］

① 鶏肉は一口大のそぎ切りにし、薄口しょうゆ少しで下味をつけておく。えびは殻と背わたを取る。しめじは石づきを落とし、２～３つに切る。

② ボールに卵を割りほぐし、Aをよく混ぜ合わせ、一度こす。だしは完全に冷めたものを使うこと。

③ 蒸し茶碗の中を水で濡らし、①の具やかまぼこ、ぎんなんを入れる。②の卵液を静かに注ぐ。

④ 大きな広口の鍋に、茶碗の高さの1/3ほどの湯を沸かし、フツフツしているところに③をおく。鍋にふきんを掛けてふたをし、ふきんの端は上に上げておく。

⑤ ２～３分は中火で、そのあと弱火にし、１５分前後湯せんにかける。

⑥ 竹串を刺してみて、卵液がついてこなければ、鍋から出し、熱々のうちに三つ葉やゆずをのせる。

◆ 水ようかん

材料　（１５㎝四方の流し缶１台分）

粉寒天	４ｇ
水	５００ml
砂糖	６０ｇ
こしあん	３００ｇ

［作り方］

① 粉寒天を混ぜながら中火で煮溶かす。

② 寒天が完全に溶けたら砂糖を加えて煮溶かし、目の細かいザルでこす。

③ ②を鍋に戻し、こしあんを少しずつ加えながら中火にかけて混ぜ合わせる。あんが溶けたら少しふつふつと煮立つまでかき混ぜる。

④ 鍋ごと冷水に当ててかき混ぜ、あら熱を取る。

⑤ 水でぬらした流し缶に④を流し入れ、室温に置き、さらに冷蔵庫で冷やし、切り分ける。