

男の料理教室

平成30年2月8日
比奈知市民センター

◆ きのこのオムレツ

材料 (4人分)

エリンギ	200g
シイタケ	200g
まいたけ	200g
鶏肉	200g
パセリ(みじん切り)	大さじ2
卵	6個
バター	40g
トマトソース	大さじ8
塩	
こしょう	
バージンオリーブ油	

[作り方]

- ① エリンギ、シイタケは縦6つ割りに切る。まいたけは一口大に手でほぐす。
- ② 卵を塩、こしょうして溶きほぐす。
- ③ フライパンにバージンオリーブ油適量を熱して鶏肉を中火で炒め、きのこを加えて、塩、こしょうして強火で炒め、パセリを加えて取り出す。
- ④ フライパンにバターを入れて色づくまで熱し、卵を加えて半熟になるまで混ぜる。
- ⑤ ③のきのこを中央にのせ、半月状に折りながら盛りつけて、温めたトマトソースをかける。

◆ 昆布と根菜の煮物

材料 (4人分)

昆布	100g	
A	ごぼう	1本
	れんこん	2節
	にんじん	1本
B	みりん	大さじ2
	酒	大さじ4
	だし汁	4カップ
いんげん	8本	
しょうゆ	大さじ4	
ごま油	大さじ2	

[作り方]

- ① 昆布は5mm角に切って、1カップの水で戻す。
ごぼうとれんこんは乱切りにして水にさらす。にんじんは乱切りにする。
いんげんは斜め切りにする。
- ② 鍋に油を熱しAを炒めて、にんじんの色が変わったらBを入れ、中火弱で煮る。
- ③ ②に昆布と戻し汁とともにしょうゆを入れて、ごぼうがやわらかくなったら、いんげんを入れて煮る。
- ④ ③のいんげんの色が鮮やかな緑になったら火を止め、7～8分味を含める。

◆ ほうれん草とえのきのおひたし

材料 (4人分)

ほうれん草	1束	
えのきだけ(小房に分ける)	1パック	
干しえび	20g	
しょうが(せん切り)	1片	
もやし	1袋	
A {	梅干し	2個
	酢	小さじ4
	しょうゆ	小さじ2
	みりん	小さじ1
	干しえびのもどし汁	大さじ4

[作り方]

- ① 干しえびは水でもどし、水切りしておく。もどし汁はAの材料となるので捨てずにとっておく。
梅干しは種を取ってたたいておく。
- ② えのきだけ、もやしはさっと湯通しする。ほうれん草は鮮やかな緑色になるまで塩ゆでする。ともに水けをしっかりと取る。
- ③ えのきだけは半分に切る。ほうれん草はえのきだけの長さにそろえて切る。
- ④ ③、しょうが、Aを和えて器に盛り、干しえびをちらす。

◆ さつまいものごままぶし

材料 (4人分)

さつまいも	2本	
黒ゴマ	大さじ4	
オリーブオイル	適量	
A {	三温糖	小さじ4
	しょうゆ	小さじ4

[作り方]

- ① さつまいもは2cmの輪切りにし、水にさらしたあと、ラップに包み電子レンジ(600W)で2分加熱する。。
- ② フライパンに油を熱し、①のさつまいもの両面を焼き、Aを回しかけてからめ、火を止めてごまをまぶす。