

男の料理教室

平成30年3月8日
比奈知市民センター

◆ 鮭の焼きコロッケ

材料 (4人分)

生さけ (切り身)	2切れ
じゃがいも (大)	4個
クリームチーズ	60g
パセリ (みじん切り)	大さじ2
サニーレタス	適量
レモン (くし形に切る)	適量
小麦粉	
塩	
黒こしょう (粗びき)	
オリーブ油	
酒	
バター	

[作り方]

- ① じゃがいもは皮付きのまま水からゆでる。柔らかくなったらボウルに取り出し、皮をむいて熱いうちにつぶす。クリームチーズ、小麦粉大さじ6、塩小さじ2/3、黒こしょう少々を加えて混ぜる。
- ② さけは小骨を取り、塩・黒こしょう各少々をふる。フライパンにオリーブ油少々を中火で熱し、さけを入れて両面をさっと焼く。酒少々をふってふたをし、約2分間蒸し焼きにする。火が通ったら取り出して、皮を除いて、細かくほぐす。
- ③ ②を①のボウルに入れ、パセリを加えて混ぜ合わせる。直径5cmほどの16個の平らな円形にまとめる。
- ④ フライパンをきれいにして、オリーブ油少々とバター20gを入れて中火で熱し、③を並べて両面をこんがり焼く。
- ⑤ 器に盛り、サニーレタス、レモン、黒こしょう少々を添える。

◆ 小松菜と油揚げのサッと煮びたし

材料 (4人分)

小松菜	500g	
油あげ	2枚	
A {	だし	1/2カップ
	うすくちしょうゆ	大さじ1
	塩	2つまみ
	ごま油	小さじ2

[作り方]

- ① 小松菜は下処理をし、4~5cm長さに切って、しばらく水につけておく。ざるに上げ、水気をよく切る。油揚げは縦半分に切ってから3cm幅に切る。
- ② 厚手の鍋にごま油小さじ2を入れて中火にかけ、油揚げを入れてじっくり焼く。こんがり焼き色がついたら①の小松菜を加え、Aを順に加えて、すぐにふたをする。
- ③ 20~30秒して、小松菜のかさが減ったら、まだ半生のところでさっと混ぜる。ふたをして火を止め、煮汁ごと器に盛る。

◆ 芋煮

材料 (4人分)

牛薄切り肉	240g
里いも	12個
こんにゃく	1枚
ねぎ	1本
しめじ	200g
だし	8カップ
しょうゆ	大さじ4
酒	大さじ4
砂糖	小さじ4
塩	少々

[作り方]

- ① 里いもは皮をむき、2つに切り、塩少々でもんで洗う。こんにゃくは一口大にちぎり、熱湯で3分間ほど下ゆでしてざるに上げる。ねぎは3cm長さのぶつ切りにし、しめじは石づきを切って小房に分ける。牛肉は3～4cm長さに切る。
- ② 鍋にだし、里いも、こんにゃくを入れて中火にかけ、煮立ったら弱火にし、ふたをずらしてのせ、里いもが柔らかくなるまで20分間ほど煮る。
- ③ 牛肉、しめじ、ねぎを加えて煮立てて、アクをすくい、しょうゆ、酒、砂糖を加えて4～5分間煮る。
塩少々で味を整える。

◆ いちごとキウイのヨーグルトあえ

材料 (4人分)

いちご	12個
キウイ	2個
ヨーグルト	280g