

男の料理教室

平成30年6月14日

比奈知市民センター

◆ えんどうごはん

材料 (3合分)

グリーンピース	正味150~200g
米	3合
酒	1/4カップ
塩	小さじ1

[作り方]

- ① 炊飯器の内釜に洗った米を入れ、酒を加える。3合の目盛りまで水を足し、全体に軽く混ぜる。
- ② グリーンピース、塩を米の上ののせてサッと混ぜ、炊飯する。
- ③ 炊き上がったら軽く混ぜて蒸らす。

◆ 海鮮八宝菜

材料 (4人分)

白菜	4枚	
人参(小)	6cm	
干しシイタケ	4枚	
しょうが(大)	1かけ	
ボイルホタテ	360g	
A {	干しシイタケのもどし汁	1カップ
	鶏ガラスープの素	小さじ4
	塩	小さじ1/2
	こしょう	少量
水溶き片栗粉		
小さじ4を同量の水とでとく		
酒	大さじ2	
ごま油	小さじ2	
サラダ油	小さじ4	

[作り方]

- ① 白菜は軸と葉に分け、軸は3cm角のそぎ切り、葉は3cm角に切る。人参は短冊切りにする。干しシイタケは水でもどし、4等分に切る。
- ② しょうがは5mm角に切る。ボイルホタテは大きければ半分に切る。Aは混ぜ合わせる。
- ③ フライパンにサラダ油小さじ4を熱し、しょうがを炒めて香りを出す。強火にしてホタテを炒め、酒大さじ2をふる。
- ④ ①を加えて炒め、Aを加えてさっと煮る。水溶き片栗粉を回し入れてとろみをつけ、ごま油小さじ2で香りをつける。

◆ 小松菜の春色スープ

材料 (4人分)

小松菜 (ざく切り)	1束
鶏ささ身	2本
しめじ	1パック
卵	2個
酒	小さじ2
水	4カップ
鶏ガラスープの素	小さじ4
しょうゆ	小さじ2
自然塩	少々
こしょう	少々

[作り方]

- ① 鶏肉は酒をふりかけて、電子レンジ600Wで1分加熱し、冷めたら裂いておく。
- ② 鍋に水とスープの素を入れ、①とバラバラにしたしめじ、小松菜を入れて軽く煮、しょうゆと塩、こしょうで味をととのえる。
- ③ 軽く溶いた卵を回し入れ、半熟になったら出来上がり。

◆ にんじんの白あえ

材料 (4人分)

にんじん	2本(300g)	
塩	小さじ1	
木綿豆腐	1丁(300g)	
A {	練りごま	大さじ1
	砂糖	大さじ1
	塩	小さじ1/2
	しょうゆ	小さじ1/2

[作り方]

- ① にんじんは皮をむき、3~4cm長さのたんざく切りにする。
- ② 鍋に湯2カップを沸かして塩を加え、①を入れ、4分ほどゆでる。ざるに上げ、あら熱を取る。
- ③ 豆腐は厚みを半分に切り、ペーパータオルに包んで10分ほど水切りする。ボウルにAの練りごまを入れ、豆腐を少しずつ加えてフォークでくずしながら混ぜ、残りのAを加えて混ぜ合わせ、②を加えてあえる。