

男の料理教室

平成30年7月12日

比奈知市民センター

◆ サーモンの卵入りフレンチドレッシング

材料 (4人分)

サーモン	4切れ	
ゆで卵	2個	
たまねぎのみじん切り	小さじ4	
キュウリのみじん切り	大さじ2	
塩、こしょう	各少量	
A {	酢	大さじ2
	塩、こしょう	各少量
	オリーブ油	小さじ4
ベビーリーフ	適量	

[作り方]

- ① フライパンにくっつかないホイルを引いて、サーモンに塩、こしょうをふり、両面色よく焼く。
- ② ゆで卵は黄身と白身に分け、粗みじん切りにする。
- ③ Aを混ぜ合わせ、②の白身、タマネギ、キュウリを加えて混ぜる。
- ④ ①を器に盛り、③と卵の黄身をかけ、ベビーリーフを添える。

◆ ジャがいもと合いびき肉のカレー炒め

材料 (4人分)

じゃがいも小	400g	
合いびき肉	300g	
グリーンピース	正味100g	
にんにくの薄切り	2かけ分	
A {	カレー粉	大さじ3
	トマトケチャップ	大さじ3
サラダ油	大さじ2	

[作り方]

- ① ジャがいもは皮付きのまま洗い、耐熱容器に並べる。ラップをかけて電子レンジ(500W)で6分加熱し、いったん取り出してジャガイモの上下を返してラップをかけ、さらに2~3分竹串がすっと通るまで加熱し、半分に切る。
- ② グリーンピースを塩少々を加えた湯で5分ほどゆで、ゆで汁の中で冷まし、ざるに上げる。(冷凍の場合は湯をかけて解凍する)
- ③ フライパンにサラダ油とにんにくを入れて弱火でじっくり炒め、香りが立ったらひき肉を加えてほぐしながら炒める。ほぼ火が通ったらじゃがいもとグリーンピースを加え、Aで調味して2~3分炒める。

◆ 豚肉とオクラの温つゆつけ麺

材料 (4人分)

そうめん	3把 (150g)
湯	220ml
酒	大さじ1
めんつゆ(3倍濃縮)	80ml
オクラ(小口切り)	6本
豚バラ肉(薄切り)	80g
しょうが(すりおろす)	1かけ
青じそ(半分に切る)	適量
ミニトマト(縦4等分)	適量
みょうが(小口切り)	適量

[作り方]

- ① 鍋に1.5リットルの湯を沸かし、そうめんを入れ、菜箸でほぐす。再沸騰してから1分30秒間ゆでる。
- ② そうめんを水に入れて粗熱を取り、流水で軽くもみ洗いしたら、ざるにあげて、ぎゅっと絞り、水けをしっかりと切る。
- ③ 温つゆをつくる。湯を沸かし、酒、2センチ幅に切った豚肉を入れて煮る。豚肉の色が変わったら、アクを取り、めんつゆ、オクラを入れて約1分煮たら、しょうがを加えて火を止める。
- ④ 皿に青じそをしき、そうめんをのせる。その上にミニトマト、みょうがをのせる。

◆ デザート (アイスクリーム)