

男の料理教室

平成30年10月11日
比奈知市民センター

◆ さんまの香味じょうゆ焼き

材料 (4人分)

さんま	4匹	
ねぎ(青い部分)	20cm	
しょうが	小2かけ	
A {	みりん	大さじ4
	しょうゆ	大さじ4
	酒	大さじ2
いり白ごま	大さじ2	
青のり	少々	
まいたけ	2パック	

[作り方]

- ① ねぎは斜め薄切りに、しょうがはせん切りにしてポリ袋に入れ、Aを加えてしばらくおく。
- ② さんまは頭を切り落として半分に切り、内臓を取って手早く水洗いし、水気をふく。①のポリ袋に入れて口を結び、時々上下を返して1時間以上つけておく。
- ③ さんまの汁けをふいてごまをまぶし、グリルで両面をこんがり焼いて青のりをふる。まいたけは食べやすくほぐし、強火でさっと焼いて盛り添える。

◆ れんこんとにんじんのきんぴら

材料 (4人分)

れんこん	160g	
にんじん	60g	
かいわれ大根	半分(20g)	
赤とうがらし(小口切り)	少々	
油	小さじ3	
A {	しょうゆ	小さじ3
	みりん	小さじ2
	だし汁	大さじ2

[作り方]

- ① れんこん、にんじんはいちょう切りにする。
れんこんは水にさらして、水気を切る。
- ② かいわれ大根は根元を切って半分の長さに切る。
- ③ 鍋に油を熱し、赤とうがらし、①を加えていためる。
しんなりしたらAを加え、汁気が無くなったなら②を加えてひと混ぜする。

◆ 小松菜ピーナツ

材料 (4人分)

小松菜	1把	
ピーマン (赤)	1個	
ピーナツ	2/3カップ	
A {	煮きり酒	大さじ6
	三温糖	大さじ2
	うすくちしょうゆ	大さじ2
塩	少々	

[作り方]

- ① 小松菜は塩少々を入れた湯でゆで、水にとって水気を絞る。約3cm長さに切りそろえ、ほぐす。
ピーマンはヘタと種を除き、2cm長さのせん切りにする。
- ② ピーナツはすり鉢で粗くすり、**A**を加えて混ぜる。
- ③ 器に小松菜を盛り、②のソースをかけ、ピーマンをあしらう。
混ぜて食べる。

◆ きのこと汁

材料 (4人分)

しめじ	1/2パック
まいたけ	1/2パック
ねぎ	1/4本
削り節	1パック
味噌	大さじ3~4

[作り方]

- ① しめじ、まいたけは、それぞれ石づきを取ってほぐす。ねぎは小口切りにする。
- ② 鍋に水3カップを煮立て、しめじ、まいたけを加える。再び煮立ったら削り節を加え、みそを溶き入れ、ねぎを加える。