

男の料理教室

平成30年12月13日

比奈知市民センター

◆ ぶりの照り焼き

材料 (4人分)

ぶり	4切れ	
A {	酒	大さじ1
	しょうゆ	大さじ2
	みりん	大さじ1
ラディシュ	4	

[作り方]

- ① Aを混ぜ合わせる。ラディシュは小さな葉を残して葉を取り除き、縦半分に切る。
- ② ぶりをAにつけて下味をつける。
- ③ オーブトースターでぶりを焼く。焼き上がり直前につけ汁を塗って焼き上げる。
- ④ 器に盛ってラディシュを添える。

◆ ちらし寿司

材料 (6人分)

米	2カップ	
A {	米酢	大さじ4 (60g)
	砂糖	大さじ1 (9g)
	塩	小さじ1/3強 (2.5g)
	しょうがせん切り	10g
[海老(15g大)	12尾
	甘酢	適量
イクラしょうゆ漬け	40g	
甘酢生姜	30g	
柚子の皮	10g	
青じそ	2枚	

[作り方]

- ① 米は炊く30分前に研ぎ、浸水させ、普通に炊く。
- ② Aで合わせ酢をつくる。
- ③ 海老は背わたを取ってゆで、皮をむき、甘酢に漬ける。
- ④ 甘酢生姜、柚子の皮、青じそはせん切りにする。
- ⑤ 器に温かいご飯を盛り、②の合わせ酢をふりかける。
- ⑥ 甘酢海老、イクラ、甘酢生姜、柚子、青じそを飾る。

◆ 七色なます

材料 (4人分)

ヒジキ	10g
干しシイタケ	2枚
糸こんにゃく	100g
にんじん	40g
薄揚げ	1枚
ゴボウ	1/4本(50g)
酢	適量
レンコン	70g
酢	適量
サラダ油	大さじ1.5
砂糖	小さじ1
しょうゆ	大さじ2
酢	大さじ2

[作り方]

- ① ヒジキはよく洗い、ぬるま湯に20分ほどつけて戻し、水気をきって長いものは3cm長さに切る。干しシイタケをぬるま湯に20分ほどつけて戻し、石づきを取って軽く水気をきり、細切りにする。
- ② 糸こんにゃくは熱湯でゆでて3cm長さに切る。にんじんは3cm長さの細切りにする。
- ③ 薄揚げは熱湯を回しかけて余分な油を抜き、3cm長さの細切りにする。
- ④ ゴボウは皮をこそげて3cm長さの細切りにし、酢適量を入れた水にさらす。レンコンも皮をむき、歯触りが残るよう、繊維に沿って3cm長さのたて薄切りにしてから細切りにし、酢適量を入れた水にさらす。

- ⑤ フライパンにサラダ油大さじ1.5を熱し、糸こんにゃく、水気をきったゴボウ、レンコン、干しシイタケを入れて炒め、全体に油がまわればヒジキ、薄揚げ、にんじんを入れて炒める。
- ⑥ にんじんが柔らかくなれば砂糖小さじ1、しょうゆ大さじ2の順に加え、味がなじめば酢大さじ2を入れてひと混ぜし、火を止めて器に盛る。

◆ すまし汁

材料 (4人分)

昆布	5g	
水	600cc	
かつお節	8g	
手まり麩	8個	
生しいたけ	4枚(20g)	
生わかめ	12g	
三つ葉	10g	
柚子の皮	適量	
A {	塩	小さじ1/6(1g)
	薄口しょうゆ	小さじ1(5cc)

[作り方]

- ① 鍋に水と昆布を入れ30分ほどおいた後、弱火にかけ、プツプツ泡が出てきたら昆布を取り出す。かつお節を入れ、ひと混ぜし、沸騰したら火を止め、1分おいて漉す。(だし汁520cc)
- ② 手まり麩は水に浸し、水を切って使う。
- ③ 生しいたけは十字に切れ目を入れ、だし汁でさっと火を入れる。わかめは小口に切る。三つ葉は結びゆで、柚子の皮はせん切りにする。
- ④ ①にでAで調味し、椀にたねを入れて、汁をはる。