# 男の料理教室

平成31年2月14日 比奈知市民センター

## ◆ あおさと鯛のピラフ

材料 (4人分)

あおさのり(乾)6 g真鯛(切り身)2切れ(170g)米2.5合(450ml)たまねぎ(みじん切り)40 g塩小さじ1/2バター40 g	真鯛(切り身)2切れ(170g)米2.5合(450ml)たまねぎ(みじん切り)40g塩小さじ1/2		
		真鯛(切り身) 米 たまねぎ(みじん切り) 塩	2切れ(170g) 2.5合(450ml) 40g 小さじ1/2

### 「作り方]

- ① 鯛は塩少々をふり、水気を拭く。米は洗ってざるに上げ、水気をきる。
- ② 鯛にバターを溶かし、たまねぎを加えて弱火で炒める。たまねぎの水分がとんだら米を加えて中火にし、塩を入れて、米が熱くなるまで炒める。
- ③ 炊飯器に②と水を入れ、①の鯛をのせて普通に炊く。炊飯器の炊き込みご飯モードで炊いてもよい。
- ④ あおさのりは水にくぐらせ、水気を絞る。米が炊けたら炊飯器に加えてふたをしてサッと蒸らし、ごはんとしっかり混ぜ合わせる。

#### ◆ 白菜のあさり蒸し

材料 (4人分)

7 - 2 - 7	
白菜	500g
あさり (殻つき)	300g
塩	少々
固形スープの素 (顆粒)	小さじ1
塩	少々
こしょう	少々
酒	大さじ3
サラダ油	適量
青ねぎ	適量

## 「作り方]

- ① 白菜は根元をそろえ、器の深さに合わせて $4\sim5$  cm長さに切る。青ねぎは小口切りにする。
- ② あさりは塩を入れた水につけて砂を はかせ、殻と殻をこすり合わせてよく 洗い、ざるに上げておく。
- ③ 深めの器にサラダ油を薄く塗り、白菜 を立てるように切り口を上にして並べ ていき、きっちりと詰める。
- ④ 固形スープの素、塩、こしょうを振りかけて酒を回しかける。蒸気のあがった蒸し器に取り出しやすいようふきんを敷いて③の器を入れ、白菜がしんなりするまで10分ほど強火で蒸す。
- ⑤ 白菜がしんなりすれば、あさりを上にのせて再び蒸す。あさりの口が開けばすぐに火を 止め、青ねぎの小口切りをちらして仕上げる。

## ◆ しめじと野菜・わかめのおろし酢

材料 (4人分)

(しめじ	8 0 g
(しめじ きゅうり	8 0 g
人参	4 0 g
A <sup>塩</sup>	少々
わかめ (生)	4 0 g
わかめ (生) 鶏ささ身	4 0 g
酒	少々
大根	160g
一	大さじ2(30g)
	人でして(30g)
B√砂糖	大さじ1 ( 9g)
薄口しょうゆ	小さじ2 (10cc)

## [作り方]

- ① しめじは石づきを取り、ほぐしてアル ミ箔に包み、フライパンにのせて7~ 8分焼く。
- ② きゅうり、にんじんはせん切りにし、 塩をふってしんなりさせる。
- ③ わかめは小口切りにしてゆがく。
- ④ 鶏ささ身は酒蒸しにし、細かくさく。
- ⑤ 大根はすりおろし、軽く水気をきり、 **B**を入れ、**A**を加える。

# **◆** さつまいものオレンジ煮

材料 (4人分)

さつまいも	200g
100%オレンジジュース	1/2カップ

## [作り方]

- さつまいもは皮をむき、食べやすい大きさに切る。
- ② ビニール袋にさつまいも、オレンジジュースを入れ袋の口をしっかり縛り、 ふつふつと沸いたお湯で充分にゆでる。