

男の料理教室

令和元年12月12日
比奈知市民センター

◆ 鶏の七福焼き

材料 (4人分)

鶏もも肉 *室温に戻しておく2枚(600g)

A [酒・みりん・砂糖。しょうゆ
…各大さじ4

白ごま…小さじ4

七味とうがらし…小さじ2

・サラダ油

[作り方]

- ① フライパンにサラダ油を少々を中火で熱し、鶏肉を皮を下にして入れる。こんがりときつね色に焼けたら裏返し、火が通るまで焼く。一度取り出し、フライパンをサッと拭いてきれいにする。
- ② フライパンにAを入れて中火にかける。トロリとしてきたら、1の鶏肉を皮を下にして戻し入れる。上下を返して照りよくからめたら、バツ

トなどに皮を下にして取り出し、完全に冷めます。

- ③ 白ごまと七味とうがらしを混ぜ合わせ、鶏肉の皮側にまんべんなくふる。盛りつける直前に1cm厚さほどに切る。

◆ のっぺい汁

材料 (4人分)

サトイモ 4個

ダイコン 200g

ニンジン 100g

ごぼう 1/2本

油揚げ 1枚

こんにゃく 1/2丁

なめこ 1袋

細ネギ (小口切少々)

だし汁 4. 1/2カップ

塩、薄口しょうゆ、片栗粉

A [酒 大さじ1、 薄口しょうゆ 小さじ2
みりん、塩 小さじ2/3

[作り方]

- ① サトイモは皮をむき1cm幅に切って塩もみし水で洗う。ダイコンニンジンは皮をむき8mm幅のいちょう切にする。ごぼうは皮をこそげて8mm幅の斜め切りにし、水に約5分さらす。
- ② 油揚げは油抜きして、縦半分に切り、横に7mm幅に切る。こんにゃくは7.8mmの厚さの色紙切りにして下ゆでする。
- ③ だし汁に①と②を入れて強火で煮立て、中火にして10分~15分煮る。Aを加えて、野菜がやわらかくなるまで煮たらなめこを加えて、ひと煮たちし、

薄口しょうゆ 大さじ1~1 1/2を加える。

- ④ 片栗粉大さじ1を倍量の水で溶いて加え、ふたたび煮たら火を止め、器に盛り細ネギをちらす。

◆ だし巻き玉子

たまご	10コ
みつ葉	2束
だし汁	150cc
塩	小さじ1/2
薄口しょうゆ	大さじ1
みりん	大さじ1
巻きす	

材料（18人分）

- ① わりほぐした玉子に調味料を加えてよく混ぜる。
- ② みつ葉を芯にして焼き、箸を2本作ってひょうたんの形にする。



◆ 小松菜と桜エビの辛子あえ

材料（4人分）

コマツナ	4株
桜エビ	大さじ2
練りからし	小さじ1/2
醤油、水	各小さじ2

[作り方]

- ① コマツナはゆでて長さ2～3cmに切る。
- ② からし醤油の材料を混ぜ合わせる。
- ③ コマツナの水気をしっかり絞って桜エビと合わせ、からし醤油であえる。

◆ 抹茶プリン

材料（4人分）

A	抹茶	小さじ1
	砂糖	小さじ4
	カスタードクリームパウダー	20g
牛乳	160cc	
粉ゼラチン（戻さないタイプ）	4g	
生クリーム	40g	
生クリーム	小さじ4	

[作り方]

- ① ボウルにAを入れ、混ぜる。
- ② 鍋に牛乳の半量を入れ、沸騰直前まで温める。
- ③ 粉ゼラチンを加え、混ぜ溶かす。
- ④ 残りの牛乳を加え、①に少しずつ加え混ぜる。
- ⑤ 生クリームを加え混ぜ、器に分け入れる。
- ⑥ 冷蔵庫で冷やし固める。抹茶プリンに生クリームをかける。