

男の料理教室

令和2年1月9日
比奈知市民センター

◆油揚げの豚肉巻き煮

材料 (4人分)

油揚げ……………3枚
豚ロース薄切り肉……………9枚
白菜(1/4株切りのもの)……………6枚
人参……………1本

〔A(だし4カップ しょうゆ、みりん
各大さじ5) 塩、こしょう各少々

[作り方]

① 油揚げはざるに並べ、さっと熱湯をかけて油抜きする。まないたに並べ、菜箸を押しつけるように転がしてはがれやすくしてから、長辺1辺を残して切り開く。

※彩のよい人参や、インゲンを茹でて芯にして巻く。

② 白菜はさっとゆでて水けをしぼり、①の油揚げの広げた面に合わせて形をととのえる。

③ 豚肉を広げて、軽く塩、こしょうする。

④ 油揚げに白菜、肉を広げながらのせ、のり巻きの要領で手前からくるくる巻き、巻き終わりをようじでとめる。

⑤ フライパンにAを入れて煮立て、④を並べ入れて落とし蓋をし、上下を返しながら10分～12分煮含めて、食べやすく切る。

◆大根のサラダ

材料 (4人分)

大根……………10cm(500g)
大根の葉の小口切り……………40g

〔レモン汁……………大さじ1
塩、オリーブオイル

[作り方]

① 大根は皮をむき、薄いいちょう切りにする。

② 葉とともにボールに入れ、塩小さじ1をもみ込んで10分ほどおく。

③ 水けを絞ってボールに戻し入れ、塩少々と、レモン汁、オリーブオイル大さじ2を加えてさつとあえる。

◆かす汁

材料 (4人分)

甘塩鮭	3切れ
じゃがいも	1個
にんじん	1/3本
大根	3cm
ねぎ	1本
酒	大さじ1
酒かす	80g
だし	5カップ
みそ	大さじ1

[作り方]

- ① 鮭は3~4つに切り、酒を振る。酒かすはだし1/2カップを加ええやわらかくしておく。
- ② じゃがいもは四つ割りにして水にさらし、水けをきる。にんじんは5mm厚さの半月切り、大根は5mm厚さのいちょう切り、ねぎは2~3cm長さに切る。
- ③ なべにだし4.5カップを入れて強火にかけ、煮立ったら②の野菜を入れて5分ほど煮、鮭を入れてさらに5分煮る。
- ④ 酒かすを煮汁でときながら加えて少し煮、みそをとき入れてひと煮する。

◆デザート フルーツ他