

男の料理教室

令和元年6月13日
比奈知市民センター

◆ かつおのガーリックソテー

材料 (4人分)

かつお(刺身用・小)	2さく
にんにく	2片
パセリ	2枝
しょうゆ	大さじ1
白ワインまたは酒	大さじ1
かぼちゃ	1/8個
なす	2本
オリーブオイル	大さじ4
塩、こしょう	

[作り方]

- ① かつおは2~3cm厚さに切り、塩、こしょう各少々をふる。にんにくは薄切りに、パセリはみじん切りにする。
- ② かぼちゃは長さを半分にして1cm厚さのくし形切りに、なすは縦半分に切り、皮に5mm間隔で切り目を入れてからひと口大の斜め切りにする。水に2~3分つけて水気を切る。
- ③ フライパンに半量のオリーブオイルを熱し、②を並べ入れる。両面を焼いて取り出し、塩、こしょう各少々をふって器に盛る。
- ④ フライパンに残りのオリーブオイルとにんにくを入れ、弱めの中火にかける。にんにくがこんがりしたら取り出しかつおを並べ入れ、強火にして両面を焦げ目がつく程度にさっと焼く。取り出して③に盛る。
- ⑤ ④のフライパンにパセリ、しょうゆ、ワインを加えてひと煮立ちさせ、④のかつおにかける。取り出しておいたにんにくをのせる。

◆ たっぷり野菜のおかず白和え

材料 (4人分)

グリーンピース (さやを除いたもの)	1カップ(130g)
スナップえんどう	12個(120g)
サヤインゲン	8本(64g)
モロッコインゲン	4本(50g)
パプリカ(黄)	1/2個(60g)
絹ごし豆腐	1丁(300g)
えび(ゆでたもの)	12尾
A { 塩	小さじ1
水	1カップ
B { 白練りごま	大さじ3
白みそ	大さじ2
生クリーム	大さじ2
酢	大さじ1
しょうゆ	大さじ1/2
練りがらし、みりん	各小さじ1
塩	小さじ1/2
塩	

[作り方]

- ① 豆腐はペーパータオルに包み、20分水切りする。
- ② グリーンピースは**A**に15分つけて水気を切る。スナップえんどうはすじを取る。
- ③ ②と他の青豆類を合わせて、2分塩ゆでにする。グリーンピースはゆで汁につけて冷まし、他は氷水にとって水気をきる。
- ④ サヤインゲン、モロッコインゲンは水気を拭いて3cm長さに切る。スナップえんどうは長さを半分切る。パプリカはヘタと種を除き横に1cm幅に切る。
- ⑤ 大きめのボウルに豆腐を入れ、泡立て器でなめらかにつぶし、**B**を加えて混ぜる。④と水気をきったグリーンピース、えびを加えて和える。

◆ しいたけと春雨のスープ

材料 (4人分)

干しいたけ	3枚
春雨	20g
豚もも肉(薄切り)	100g
酒	小さじ1
しょうゆ	小さじ1/2
ニラ(または青ねぎ)	5~6本
サラダ油	小さじ2
固形スープの素	1個
干しいたけの戻し汁と水を合わせたもの	4カップ
塩	小さじ1/2
こしょう	少々
しょうゆ	小さじ1
酒	大さじ1
ごま油	小さじ1

[作り方]

- ① 干しいたけはぬるま湯に20分ほどつけて戻し、石づきを取って細切りにする。戻し汁は取っておく。
- ② 春雨は熱湯につけて戻す。春雨が長ければ食べやすい長さに切る。
- ③ 豚もも肉は細切りにし、酒、しょうゆで下味をつけておく。ニラは2cm長さに切る。
- ④ 鍋にサラダ油を強火で熱し、豚肉、干しいたけを炒める。
- ⑤ ④の鍋にほぐした固形スープの素、干しいたけの戻し汁と水を合わせたものを加え、塩、こしょう、しょうゆ、酒で味をととのえ、ひと煮立ちさせて浮いてくるアクを取る。
- ⑥ 春雨の水気をきって加え、再び煮立てばニラをちらして火を止める。香りづけにごま油を加えて器に注ぐ。