

男の料理教室

令和元年7月11日
比奈知市民センター

◆ 鶏の塩だし角煮

材料 (4人分)

鶏もも肉	1kg	
ゆで卵	4個	
塩	小さじ1	
サラダ油	小さじ2	
A {	だし汁	4カップ
	酒、みりん	各大さじ2
	塩	少々
	長ねぎ (小口切り)	適量

[作り方]

- ① 鶏肉は余分な脂肪を取り除き、1枚を4等分に切る。塩をすり込み、15分以上室温におく (時間外)。
- ② 鍋に油を中火で熱し、鶏肉の皮を下にして入れ、こんがりとするまで3～4分焼く。上下を返してサッと焼き、Aを加える。煮立ったらアクを取り、ふたをして弱火で20分ほど煮る。
- ③ ゆで卵を加え、ふたをせずに10分ほど煮る。ゆで卵を半分に切り、鶏肉とともに器に盛り、長ねぎをのせる。

◆ トマトもずく酢

材料 (4人分)

トマト	2個	
もずく	2/3袋 (180g)	
A {	酢	大さじ3
	砂糖	大さじ2
	しょうゆ	大さじ1
	細ねぎ (小口切り)	適量

[作り方]

- ① トマトは小さめのひと口大に切る。
- ② ボウルにAを混ぜ合わせ、トマト、もずくを加えて混ぜる。器に盛り、細ねぎをちらす。

◆ ジャが芋とハムのグラタン

材料（4人分）

じゃがいも	4個(400g)
ハム	6枚
玉ねぎ小	1個(160g)
ピザ用チーズ	40～60g
バター	大さじ3
固形スープ(チキン)	1/2個
小麦粉	大さじ2.5
牛乳	3カップ
塩	適量
こしょう	少々
パン粉	大さじ1

[作り方]

- ① ジャがいもは太めのせん切りにし、水にさらして水けをきる。玉ねぎは薄切りにする。ハムは重ねて放射状に8等分に切り、ほぐす。
- ② フライパンにバターをとかし、玉ねぎを入れて透き通るまでいためる。じゃがいもを加えていため、バターが全体になじんだらふたをし、ときどきまぜながら2分ほど蒸しいためるにする。
- ③ ジャがいもが透き通ったら小麦粉を振り入れてまぜながらいため、粉が全体になじんだら牛乳を加え、まぜながら煮る。煮立ったら固形スープを刻んで加え、ハムを加える。火を少し弱めて2分ほど煮て、塩、こしょうで味をととのえる。
- ④ グラタン皿に入れて全体にチーズとパン粉を振り、オーブントースターで5分ほど焼いて焼き色をつける。

◆ アイスクリーム