

## 男の料理教室

令和元年10月10日  
比奈知市民センター

### ◆さんまとししとうの甘辛焼き漬け

材料（4人分）

さんま	4匹	520g
ししとうがらし	8本	30g
なす	4コ	320g
みょうが	4コ	80g
漬けだれ		
みりん・酒・しょうゆ	各大さじ6	
砂糖	大さじ2	
酢	小さじ4	
塩・かたくり粉・サラダ油		

[作り方]

- ①：なすはへたを除き、ふたつ割りにし、皮に斜めに細かく切り目を入れ、半分の長さに切る。水カップ2と塩大さじ2を合わせてなすを入れ、10分間おいて水を絞る。  
：ししとうはつまようじなどで数か所穴を開ける。  
：みょうがは縦半分に切る。  
：さんまはウロコを取って頭と尾を落とし、3等分に切る。ワタを箸で押し出して洗い、かたくり粉を薄くはたく。

- ②フライパンにサラダ油大さじ4を弱めの中火で熱し、さんまを焼く。2分間ほどして焼き色がついたら上下を返し、ししとう、なす、みょうがを加えて、さらに2分間ほど焼く。  
③耐熱ボウルに漬けだれの酢以外の材料を入れ、ラップをせずに電子レンジ（600W）に1分間かける。酢を加えて②を漬ける。漬けてすぐ食べられるが、しばらくおいてなじませてもおいしい。  
鍋で漬けだれをつくる場合は、鍋にみりんを酒をひと煮立ちさせ、しょうゆと砂糖を加え、砂糖が溶けたら火を止めて酢を加える。

### ◆里芋ご飯

材料（4人分）

米	3合
里芋	中8個
みりん	大さじ3
（薄口）しょうゆ	大さじ3
だし汁	

[作り方]

- ①里芋を1.5cm角に切る。  
②米を洗い、みりん、しょうゆを入れ、だし汁を炊飯器の目盛りに合わせて入れる。  
③里芋を②の中に最後に入れて炊く。  
④炊き上がった後、お好みでゆでた小松菜またはきざみネギをトッピング。

### ◆パンプキンサラダ

材料（4人分）

[作り方]

かぼちゃ	180g
マヨネーズ	小さじ4
プレーンヨーグルト	小さじ2
塩、こしょう	各少々
サラダ菜	4枚

- ①かぼちゃは種とわたを取り除き、皮のまま小さめのいちょう切りにし、熱湯でさっとゆでて湯を切り冷ます。  
②ボールにマヨネーズとプレーンヨーグルトを合わせて混ぜ、かぼちゃを和え、塩こしょうを加える。  
③器にサラダ菜を敷いて和えたかぼちゃを盛る。

### ◆きのこのみぞれ酢

材料（4人分）

[作り方]

しめじ	50g
えのき茸	50g
生しいたけ	20g
なめこ	20g
小松菜	80g
大根おろし	100g
三杯酢	
酢	50cc
薄口しょうゆ	小さじ1.5
砂糖	小さじ2

- ①きのこ類は石づきを取り、さっと洗ってから適当な大きさに切り、鍋に入れて火にかけて混ぜ、水分が出てきたらざるにあけて水気を切る。  
②小松菜はゆでて3cmの長さに切る。  
③大根おろしの水気を軽く切って三杯酢と合わせ、①、②を和えて器に盛りつける。