

## 男の料理教室

令和元年11月14日

比奈知市民センター

### ◆ ポークソテー きのこと添え

材料 (4人分)

豚肩ロース肉 (1cm厚さ・1枚100~150gのもの)	4枚
生しいたけ	1パック
しめじ	1パック
えのきだけ	1パック
大根おろし	約1カップ
細ねぎ (万能ねぎなど)	3~4本
〔サラダ油	小さじ3
塩、こしょう	各少し
しょうゆ	少し

[作り方]

- ① 豚肉は余分な脂肪を落とし、筋の部分に何本か包丁目を入れて、筋切りをする。裏面の筋も切り、両面に軽く塩、こしょうを振る。
- ② しいたけは軸の汚いところだけを切り落として四つに裂く。しめじは軸の先端を切り落として小房に分ける。えのきだけは根元近くを少し落として2~3cmに切る。仕上げにのせる二種を用意。
- ③ 大根おろしはざるなどにのせて、自然に水けをきる。細ねぎは端からこまかく刻む。
- ④ フライパンを強めの火にかけて、カンカンに熱くなったらサラダ油を小さじ1ほど入れ、①の豚肉を焼く。こんがりとした濃い焼き色がついたら裏返し、火加減を中火に落として蓋をかぶせ、中までしっかりと火を通す。皿に盛りつける。
- ⑤ ④のフライパンの汚れを紙などでふきとり、火にかけてサラダ油を小さじ2ほど足す。②のきのこ三種を中火よりやや強めの火で炒め、塩、こしょうで調味する。
- ⑥ ④の肉の上に⑤のきのこをのせ、③の大根おろしとねぎを散らす。食べるときにしょうゆをかける。

### ◆ 焼き厚揚げ入りおひたし

材料 (4人分)

ほうれん草	小2わ (約400g)
しょうゆ	大さじ2
厚揚げ	2枚 (約400g)
〔削り節	少々
市販のポン酢しょうゆ	少々
しょうゆ	少々

[作り方]

- ① たっぷりの熱湯にほうれん草を入れてさっとゆで、冷水にとる (湯はとっておく)。粗熱が取れたら水けを絞り、長さ3cmに切る。しょうゆ大さじ2をからめて下味をつけ、汁けをかるく絞る。
- ② 厚揚げはひとまわり大きく切ったアルミホイルにのせ、しょうゆ少々をからめる。オーブントースターで4~6分、こんがりとした色づくまで焼き、一口大の乱切りにする。器にほうれん草、厚揚げを順に盛り、ポン酢しょうゆを回しかけて、削り節をのせる。

### ◆ なめこととろろみそ汁

材料（4人分）

なめこ	2袋
長芋	100g
〔だし	カップ3
青のり粉	少々
みそ	大さじ2

[作り方]

- ① なめこはサッと水で洗って水けをきる。長芋は皮をむいてすりおろす。
- ② 鍋にだしを入れて温め、なめこを加えてサッと煮、みそを溶き入れて長芋を加える。温まったら器に盛り、青のり粉をふる。

### ◆ フルーツ盛り合せ