

男の料理教室



第1回

平成19・6・16

いり鶏

《材料》	《1人分》	《5人分》	《作り方》
鶏もも肉	40 g	200 g	材料を切る(下ごしらえ)
こんにゃく	1/5 枚	1 枚	鶏肉 ひと口大にし、下味の調味料をからめておく
ごぼう	1/5 本	1 本	こんにゃく 片面に切れ目を入れひと口大の三角にし、ゆでる。
れんこん		1 本	干しいたけ もどしたものを石づきをとりそぎ切りにする。
人参	1/5 本	中1本	ごぼう・れんこん・人参 乱切りにし、大きさをそろえる。
干しいたけ	1 枚	4～5 枚	ごぼうはあくぬき、れんこんは酢水につける。
いんげん	1 本	5 本	いんげん 塩水の熱湯でゆでる。
下味(肉)			鶏肉を炒める
しょうゆ		小さじ2	鍋にサラダ油を熱し、鶏肉のつけ汁を切っ
酒		小さじ2	から強火で手早く炒める。色が変わったら取
サラダ油		大2～3	り出す。
煮汁		1・1/2 カップ	こんにゃく、硬い野菜から炒め、しいたけを加
(しいたけの戻汁、			てよく炒める。
水)			水としいたけのもどし汁を加える。ひたひたにな
砂糖		大2・1/2	るまで水を加える。煮立ったら(中火)肉を
しょうゆ		大3	もどす。あくをていねいにとる。
みりん		大1	砂糖を入れてから塩を加える。
塩		小さじ1強	5～6分してからみりんとしょうゆの1/2を加
			えて汁気がなくなるまでいりつける。
			残りのしょうゆを加えて、仕上げにいんげんを加
			えて出来上がり。

長いもの梅肉あえ

《材料》	《1人分》	《5人分》	《作り方》
長いも おくら 梅干 鰹節パック みりん 酢	1本	10cm 4本 3個(中位) 1パック 少々 少々	<p>材料を切る(下ごしらえ)</p> <p>長いも 皮を剥ぎ拍子木に切る 酢水に漬けざるにあげておく</p> <p>おくら いたずりをし 塩を入れた湯で色よく茹でて大きめの輪切りにする</p> <p>梅肉あえ衣をつくる</p> <p>種を除いた梅干を包丁でたたき 鰹節を揉み、みりんでのばした梅干とあわせる</p> <p>仕上げ</p> <p>食べる直前に、長いも・おくらをあえ衣と混ぜ器に盛る</p>

味噌汁

《材料》	《一人分》	《5人分》	《作り方》
ねぎ 油揚げ 豆腐 わかめ(乾燥) だし汁 みそ	150cc 大さじ1	2本 1枚 1/4丁 大さじ1 4カップ 大さじ5	<p>材料を切る(下ごしらえ)</p> <p>ねぎ <u>小口切り</u>(あしらい用)</p> <p>油揚げ <u>湯引き後、小さめの色紙切り</u></p> <p>豆腐 <u>さいの目切り</u></p> <p>わかめ 水で戻す</p> <p>だし汁をあたためる</p> <p>油揚げ、切干大根を入れひと煮立てした後に、豆腐を加え再びひと煮立ちさせ、火を弱めてからみそを溶き入れる</p> <p>仕上げ</p> <p>わかめを入れてひと混ぜし、火を止め椀に付ける ねぎを散らす</p>

梅ジュ - ス寒

《材料》	《一人分》	《5人分》	《作り方》
粉寒天 砂糖 梅ジュース ミント		4g 100~120g 1/2カップ	<p>鍋に粉寒天と水 500cc を入れ、木べらで混ぜながら火にかける。ふっとうしたら2分位して火を止め、砂糖を加えて混ぜ溶かす。粗熱をとる。</p> <p>に梅ジュースを加える。器に を入れ、粗熱がとれたら冷蔵庫でひやし、ミントを添える。</p>