

テーマ別料理教室

2022年10月1日 ・ [男性料理教室]

和食の基本！

だしの美味しさを知る

《メニュー》

簡単エビしんじょ銀あん

もも肉と根菜のみそ煮

ほうれん草とちくわの卵とじ

ごはん

甘酒ゼリー黒ゴマソース



令和4年度 男性料理教室

令和4年10月1日(土) げんき館調理室

<簡単エビしんじょ銀あん>

材料(4人分)

えび	60g
はんぺん	100g
生しいたけ	2枚
片栗粉(1)	大さじ2
だし汁(1番)	400ml
醤油	小さじ1
酒	小さじ1
片栗粉(2)	小さじ2
三つ葉	8本
わさび	適量

作り方

- ① えびは皮をむき、片栗粉と酒(分量外)でもみ洗いをする。
- ② はんぺんとえびを細かく刻んで、包丁でたたく。
- ③ 生しいたけはみじん切にする。
- ④ ②③をボウルに入れ、よく混ぜて、片栗粉(1)を入れて更にこねる。4等分にして、まんじゅう形を作る。
- ⑤ 湯を沸騰させて、④を入れ、弱火(95℃)にして10分茹でる。
- ⑥ 出汁に醤油と酒を入れ、煮立ったら水溶き片栗粉(2)を入れて、よく混ぜてとろりとさせる。
- ⑦ ⑤を器に盛り、上から銀あんをかける。
- ⑧ 三つ葉とわさびを載せる。
(三つ葉は葉と茎に分け、茎は1cmに切る。)

<鶏もも肉と根菜のみそ煮>

材料(4人分)

鶏もも肉(1枚)	280g
大根	180g
人参	120g
スナップエンドウ	12本
豆味噌	20g
酒	40ml
みりん	40ml
溜り(醤油)	(20ml)
サラダ油	大さじ1

作り方

- ① 鶏肉に塩一つまみふりかけ10分おく。水気をペーパーで取る。
- ② 大根はいちょう切り、人参は半月切りにする。
- ③ スナップエンドウは、筋を取り熱湯で茹で、冷水にとり冷ます。
- ④ フライパンに油を入れ、鶏肉を皮目から焼く。(押さえながら)こんがりするまで焼き、ひっくり返して焼く。とり出して、一口大に切る。そのフライパンで大根と人参をこんがり焼く。
- ⑤ 鍋に、水300ml、根菜、鶏肉、味噌、みりん、酒を入れて煮る。
- ⑥ 溜り醤油を入れて仕上げる。器に盛りスナップエンドウを載せる。

<ほうれん草とちくわの卵とし>

材料(4人分)

ほうれん草	2袋
ちくわ	2本
みりん	大さじ1
だし汁(2番)	400ml
醤油	大さじ1
卵	2個

作り方

- ① ほうれん草は、さっと茹でて水に取り、絞って3cmに切る。
- ② ちくわはうすい小口切にする。
- ③ 鍋にみりんを入れ沸いてきたらだし汁を入れる。醤油を入れて煮立てる。
- ④ ほうれん草とちくわを入れ、溶き卵をふわっと入れて火を止める。
- ⑤ 鍋ごと冷やすと、味が入り、色もきれい。

<ごはん>

材料(4人分)

米	280g
水	336g

- ① 米を洗い、1.2倍の水で炊く。

<甘酒ゼリー黒ゴマソース>

材料(4人分)

甘酒	200g
ゼラチン	7.5g
水	50g
牛乳	200ml
黒練りゴマ	大さじ2
はちみつ	大さじ1
湯	適量

作り方

- ① ゼラチンを50ccの水にふり入れ、ふやかし、湯煎で溶かす。
- ② 鍋に牛乳を入れ沸騰前に火を切る。(80℃くらい)
- ③ ②の鍋にゼラチンを混ぜてから甘酒を少しづつ混ぜる。
- ④ ③を冷やしながらか、とろみがついたら器に盛り、冷蔵庫で冷やす。
- ⑤ 黒練りごまとはちみつに湯を入れとろりとさせ、ソースにする。
- ⑥ 冷えたゼリーにソースをかける。