

岡崎げんき館市民会議

令和5年度

テーマ別料理教室⑤

男性料理教室

2023年10月22日

簡単！

バランス本格和食

メニュー

鶏肉と根菜の照り煮

もやしとエノキ、豆苗の酢醤油和え

ご飯

胡瓜の白醤油浅漬け

煮干しと大根と油揚げの赤だし

豆かん



令和5年度男性料理教室

簡単！バランス本格和食

令和5年10月22日（日）岡崎げんき館

鶏肉と根菜の照り煮

材料（4人分）

鶏もも肉	1枚
大根	360 g
人参	120 g
干し椎茸	10 g
干し椎茸の戻し汁	250ml
カイワレ大根	適量
サラダ油	大さじ1
たまり醤油	大さじ3
みりん	大さじ4

作り方

1. 前日から水に浸して戻した椎茸は食べやすい大きさに切る。
2. 大根は良く洗い、皮付きのまま1cmの厚さに切る。
大きさに応じて半月やイチョウ切りにする。
人参も良く洗い、皮付きのまま乱切りにする。
3. カイワレ大根は1cmの長さに切る。
4. フライパンに2を入れ、ひたひたの水を注ぎ、火にかける。
アルミホイルで落し蓋をして、沸騰したら中火にして茹でる。
箸で刺してスッと通ったら取り出す。
5. フライパンの湯を捨て、火にかけ乾かし、油を敷いて鶏肉を皮目から入れて焼く。
6. 鶏の皮目が香ばしく焼けたら裏返し、根菜と椎茸を入れる。
椎茸の戻し汁とたまり醤油、みりんを加え中火で5分程煮る
7. 鶏肉をいったん取り出し、粗熱が取れたらひと口大に切りフライパンに戻す。煮汁をかけながら、とろみがつくくらいまで煮る。
8. 皿に盛り付け煮汁をかけ、カイワレ大根を上のにのせる。

もやしとエノキ、豆苗の酢醤油和え

材料（4人分）

もやし	200 g
エノキ茸	200 g
豆苗	60 g
花かつお	適量
醤油	大さじ4
酢	大さじ2
ゆで汁	大さじ4

作り方

1. エノキは石づきを切り落とし、半分に切り、ほぐす。
豆苗は半分に切る。
2. 鍋に400cc程の湯を沸かし、1を茹でてざるに取る。
3. 2を器に盛り付ける。
4. 醤油と酢、ゆで汁を合わせて酢醤油を作る。
5. 3の上から4をかけ、花かつおを上のに盛り付ける。

ご飯

材料（4人分）

米	280g
---	------

作り方

1. 米は洗って米の1.2倍の分量の水で炊く。

胡瓜の白醤油浅漬け

材料（4人分）

胡瓜	1本
白醤油	小さじ2
砂糖	小さじ2/3
煎り胡麻	適量
白醤油（仕上げ用）	小さじ4

作り方

1. 胡瓜は乱切りにする。ボウルに入れ、白醤油と砂糖をまぶし20分くらいおく。
2. 水気を切り、器に盛り付け白醤油をかけて煎り胡麻を振る。

煮干しと大根と油揚げの赤だし

材料（4人分）

煮干し	10 g
水	600ml
大根	40 g
油揚げ	16 g
ねぎ	適量
八丁味噌	40 g

作り方

1. 煮干しは前日から水につけておく。（水出し）
2. 大根は薄いいちょう切りにし、油揚げは半分に切り、千切りにする。ねぎは小口切りにする。
3. 鍋に1と大根を入れ火にかける。沸いてきたら火を止め、味噌を溶き入れる。
4. 油揚げを加えて再び火にかけて沸く直前に火を止める。椀に注ぎ、ねぎを入れる。

豆かん

材料（6人分）

粉寒天	4 g
水	500ml
砂糖	70 g
赤えんどう豆（水煮）	180 g
黒蜜	適量

作り方

1. 水と粉寒天を鍋に入れ、沸騰させ、2分煮る。
2. 1に砂糖を入れもう一度沸騰したら火をとめて、流し缶に流す。
3. 粗熱が取れたら冷蔵庫に入れて冷やし固める。
4. 固まった寒天を缶から外し、さいの目に切る。
5. 器に寒天を入れ、赤えんどう豆をのせ、黒蜜をかける。

