

男の料理教室



第7回

平成19・11・17

シュウマイ

シュウマイ			
<材料>	<1人分>	<5人分>	《作り方》
豚挽き肉	50g	250g	<ol style="list-style-type: none"> ボウルに、豚ひき肉、葱、と()の調味料を入れて、よくこね、15等分に分けておく。 親指と人差し指をつけて輪を作り、シュウマイの皮をのせる。皮の中央に の1つ分をのせ軽く押し込み、指全体で握るようにして形を整える。 グリーンピースに片栗粉をまぶし、 の中央に軽く押し込む。 蒸気の上上がった蒸し器で12分程蒸す。
葱(みじん切り)	10g	50g	
()	おろし生姜	小さじ1	
	砂糖	小さじ1強	
	しょうゆ	小さじ2	
	ゴマ油	小さじ2	
	片栗粉	大さじ2	
シュウマイの皮		15枚	
グリーンピース		15粒	
しょうゆ		適宜	
練り辛子		適宜	



生春巻き

生春巻き			
<材料>	<1人分>	<5人分>	《作り方》
レタス		2枚	<ol style="list-style-type: none"> レタスはせん切りにする。 胡瓜は半分の長さに切り、縦のせん切りにする。 バットに水を入れ、ライスペーパーを1枚ずつくぐらせ、1分程したら固く絞った布巾の上を広げておく。 とカニ身かまぼこを乗せ、包むように巻く。 を半分に切り盛り付ける。 ()を合わせてつけだれを作り、添える。
胡瓜		1本	
カニ身かまぼこ		10本	
ライスペーパー		5枚	
()	練りゴマ	大さじ2	
	酢	大さじ2強	
	砂糖	大さじ1弱	
	しょうゆ	小さじ2	
	ラー油	適宜	

レバニラ炒め

<p><材料> 豚レバー ニラ しょうゆ 酒 おろし生姜 おろしニンニク サラダ油 オイスターソース しょうゆ</p>	<p><1人分> 40g</p>	<p><5人分> 200g 1束 大さじ1 大さじ1強 小1かけ分 1かけ分 大さじ1 少々</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 豚レバーは薄く切り、水に漬ける。数回水をかえ、濁りがなくなったらザルにあげペーパータオルで軽く押さえ、水気を拭く。の調味料にしばらく漬けておく。 2. ニラは3センチ長さに切る。 3. 中華なべにサラダ油を熱し、1を炒める。ほぼ火が通ったら2を加え、オイスターソースで調味する。味を見て、しょうゆを加える。
--	---	--	--

クリームコーンスープ

<p><材料> 玉葱 クリームコーン 卵 中華スープ 片栗粉 塩 こしょう</p>	<p><1人分> 20g</p>	<p><5人分> 100g 小1缶 2個 4カップ 少々 少々 少々</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 玉葱は薄切りする。 2. 中華スープを火にかけ、煮立ってきたら1を加える。クリームコーンを加え一煮し、塩、こしょうで味を調える。水溶き片栗粉でとろみをつけ、卵をほぐして回し入れる。
--	---	---	--



ゴマ団子

<p><材料> 白玉粉 水 小豆あん 黒ごま サラダ油</p>	<p><1人分></p>	<p><5人分> 100g 150g 適宜 大さじ1</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 白玉粉は水を少しずつ加えながらよくこね、耳たぶ程の硬さにし、5等分する。 2. 1を手の平で薄く延ばし、あんを包む。残り4個も同様に作る。 3. 2の表面に、ゴマをまぶし押さえるようにして、形を整える。サラダ油を熱したフライパンで両面焼く。
---	--------------------	---	---

中華おこわ



<p><材料> もち米 水 酒 しょうゆ ごま油 焼き豚 たけのこ水煮 干しいたけ 人参 炒りゴマ</p>	<p><1人分></p>	<p><5人分> 3合 360cc 大さじ2 大さじ2 大さじ1 100g 80g 4枚 80g 適宜</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 米は30分～1時間前にといておく。 2. 焼き豚、たけのこ、水で戻した干しいたけ、人参は1センチ角に切る。 3. 炊飯器に1と分量の水を入れる。 の調味料を加えて混ぜ、2の具をのせて混ぜずにそのまま炊く。 炊き上がったら15分ほど蒸らして器に盛ってゴマを振る。
---	--------------------	---	---