

男の料理教室



第4回

平成19・8・11

五平餅			
《材料》	《1人分》	《5人分》	《作り方》
米 赤味噌 砂糖(三温糖) みりん A 生姜 ねぎ すりゴマ 落花生		8カップ 150g 100g 大2 1かけ 1本 適量 50g	《作り方》 固めのご飯を炊く すりこぎで ご飯をつぶす 同じ分量に10個分に分ける ラップの上で くしを包むようにし 形をととのえる 両面を中火で焼く 味噌を両面にかけ、もう一度 火であぶる Aでたれをつくる 落花生をすってから他の材料をあわせておく。

焼きなすのすまし汁			
《材料》	《1人分》	《5人分》	《作り方》
なす 長いも だし汁 淡口しょうゆ しょうが(すりおろし) 塩 オクラ	80g 30g 100cc 小さじ1/3	400g 150g 500cc 小さじ1・2/3 小さじ1 少々 15g	《作り方》 1. ながいもはすりおろす。 2. オクラは塩をまぶして色よくゆで、小口切りにする。 3. なすを網で焼き、皮をむいて食べやすい大きさに切る。 4. 鍋に長いもを入れてだし汁でのばし、火にかけて、しょうゆと塩で調味する。 5. 椀に4を盛って6を注ぎ入れ、しょうがをのせて、オクラを散らす。

麦ようかん

《材料》	《1人分》	《5人分》	《作り方》
粉寒天		4 g	<ol style="list-style-type: none">1. こうせんの中に分量の半分の砂糖を入れよく混ぜる。2. 鍋に粉寒天 4 g と水 2 カップを入れ火にかける。3. かき混ぜながら煮立て、2分ほど沸騰させて残りの砂糖を入れ溶かし、火を切ります。4. 1の中に3を流し入れ、滑らかになるように手早く混ぜて、型に流して冷やし固める。
水		2 カップ	
こうせん		50 g	
砂糖		130 g	