

男の料理教室

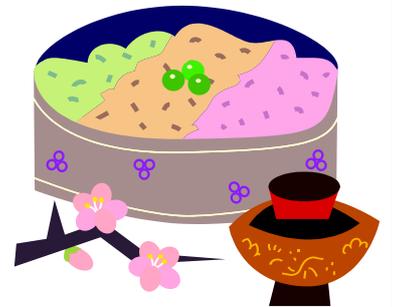


第1回

平成21. 6. 20

じゃこと大葉のちらし寿司

<p><材料></p> <p>米</p> <p>だし昆布</p> <p>いり胡麻</p> <p>合せ酢</p> <p>酢</p> <p>砂糖</p> <p>塩</p> <p>寿司飯に飾る具</p> <p>きざみのり</p> <p>桜でんぶ</p> <p>きゅうり</p> <p>ちりめんじゃこ</p> <p>大葉</p> <p>えび</p> <p>錦糸卵</p> <p>調味料 (錦糸卵)</p> <p>砂糖</p> <p>塩</p> <p>酒</p> <p>片栗粉</p>	<p><5人分></p> <p>5合</p> <p>5cm</p> <p>大2~3</p> <p>1カップ (200cc)</p> <p>150g</p> <p>小1 (5g)</p> <p>1枚</p> <p>適宜</p> <p>1本</p> <p>50g</p> <p>5枚</p> <p>10尾</p> <p>3個</p> <p>大2</p> <p>少々</p> <p>大1</p> <p>大1</p>	<p><<ポイント>></p> <p>米、水は同量、昆布を浸しておく。 炊く前に昆布は取り出し、炊飯器で炊く。</p> <p><<作り方>></p> <p>① 卵を割りほぐし、砂糖と塩を混ぜ卵液を作る。 ② 酒に片栗粉を混ぜてから、①と混ぜ合わせ、薄焼きにしてよく冷めてから千切りにする。 ③ きゅうりは、斜め薄切りにしてから千切りにする。 ④ 大葉は、千切りにする。 ⑤ えびは背わたを除き、ゆでて殻を剥く。 ⑥ すしおけは十分に湿らせておく。ここに熱いご飯を入れ、合せ酢を全体に回しかける。 ⑦ いり胡麻を入れて、木じゃくしで粘らせない様に混ぜ合せたあと、水分をとばす。 ⑧ 冷めたご飯を器に盛り、飾り具をのせる。</p>
--	--	---



鶏ささ身とかいわれのすまし汁

<p><材料></p> <p>ささ身 2本 人参 50g かいわれ 半パック だし汁 900cc</p>	<p><5人分></p>	<p>《作り方》</p> <p>① ささ身は、太いすじを取り除き(注1)、包丁をねかせて手前に引くようにして、4～5cm巾のそぎ切りにする。</p> <p>② ①に調味料Aをかけ(注2)、5分ほど置いて沸騰した湯でゆでる。(注3)</p> <p>③ 人参は、薄い短冊切りにし、だし汁に入れて煮立てる。</p> <p>④ 人参に火が通ったら、調味料B(酒・塩・しょうゆの順)を加えて調味し、再び煮立ったらすぐに火を止める。</p> <p>⑤ かいわれは、根もとを切って3cm長さに刻み、②のささ身と③の人参とともに椀の中に彩りよく盛りつける。</p> <p>⑥ ④の椀に7～8分目まで静かに汁を注ぎ入れる。</p>
<p>調味料</p> <p>A { 塩 少々 酒 小1</p> <p>B { 酒 小2 塩 小1 しょうゆ 大1</p>		<p>注1 ささ身の太いすじは、縮みの原因になるので端を持って包丁でしごくようにして取る。</p> <p>注2 そぎ切りにした①に塩・酒をかけて5分ほどおき、臭みを取って下味をつける。</p> <p>注3 沸騰した湯で②をゆでて、脂とアクを抜いておくとあとで汁が濁らない。</p>



抹茶かん

<p><材料></p> <p>牛乳 300cc 水 300cc 砂糖 100g 粉寒天 4g 抹茶 小1 湯 大2</p>	<p><5人分></p>	<p>《作り方》</p> <p>① 鍋に粉寒天と水を入れ沸騰させ、1～2分煮る。</p> <p>② 砂糖を入れ煮溶かす。</p> <p>③ 溶けたら牛乳を入れ、40℃～50℃位に煮る。</p> <p>④ 湯で溶いておいた抹茶を茶漉しでこしながら牛乳液に入れ火で止めて水でぬらした流し箱に入れ、冷やし固める。</p> <p>*注 粉寒天は沸騰させないと固まらない。</p>
--	--------------------	---

おふくろ煮

<p><材料></p> <p>しいたけ 5枚 長ネギ 1本 人参 50g 生姜 1かけ 油あげ 5枚 三つ葉 10本</p> <p>調味料</p> <p>A { だし汁 2カップ しょうゆ 大2 みりん 大1 塩 少々</p>	<p><5人分></p>	<p><<作り方>></p> <p>① しいたけは薄切り、長ネギは斜め切り、人参、生姜は千切りにする。</p> <p>② 油あげは、袋状に開き油抜きをする。</p> <p>③ ①の材料を混ぜ5等分して②に詰め、つまようじで止める。</p> <p>④ 鍋に調味料Aを煮立て③を入れて再び煮立ったら弱火で10分ほど煮る。</p> <p>⑤ ④を器に盛り、3cmの長さに切った三つ葉を添える。</p> 
--	--------------------	--