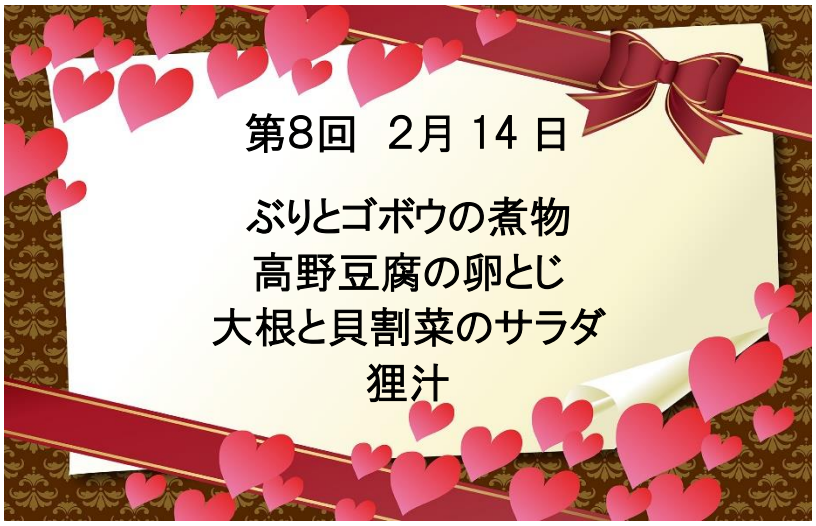
平成30年度 男性料理教室



〔 ぶりとゴボウの煮物 〕

材料（4人分）

- ぶり ・・・・・・・・・・・ 4切れ
- ゴボウ ・・・・・・・・・ 1/2本
- さやいんげん ・・・・ 30g
- 生姜 ・・・・・・・・・・・ 1斤

A
- 醤油 大匙2
- 砂糖 大匙2
- みりん 大匙2
- 水 カップ200cc

酢 ・ 塩 ・ 醤油大匙2

作り方

① ゴボウは5cmの長さに切り、太いところは縦半分に切ります。酢水に5分ほど晒し、アク抜きをします。レンジに3分かけます。

② ぶりは塩を振り、水で洗い、半分に切ります。キッチンペーパーで水気を拭きます。

③ さやいんげんは塩茹でして冷水に取り、笊に上げ、4cmに切ります。

④ 生姜は半分は薄切りにして、残り半分は皮を剥き、千切りにして水に放し針生姜を作ります。

⑤ 鍋に A の調味料を入れ火にかけ、煮立ったらぶりと生姜の薄切りを入れゴボウも脇に入れて、煮汁を掛けながら煮ます。

⑥ ほぼ火が通ったら残りの醤油を掛け回し、照りを付けます。

⑦ 器にぶりとゴボウを盛り、いんげんを添え、針生姜を天盛りします。

高野豆腐の卵とじ

材料（4人分）

高野豆腐	・・・・・	2枚
鶏モモ肉	・・・・・	100g
細葱	・・・・・・・・・	4本
卵	・・・・・・・・・・・	3個

煮汁

出し汁	200cc
砂糖	大匙3
醤油	大匙2

作り方

① 高野豆腐は水で戻して縦半分に切り、小口から5mmに切ります。
鶏肉は一口大のそぎ切りにします。細葱は4cmの長さに切ります。

② 煮汁の出し汁を鍋に煮立て、鶏肉を入れ、煮立ったら豆腐を加え、弱火で5分煮ます。

③ ②に溶き卵を回し入れ、葱を散らして蓋をして蒸し煮し、半熟で閉じます。

大根と貝割菜のサラダ

材料（4人分）

大根	・・・・・・・・	4cm
貝割菜	・・・・・・	1/2パック

A

マヨネーズ	大匙3
オイスターソース	小匙1
豆板醤	小匙1/2

作り方

① 大根は千切りにし、貝割菜は根元を落とし半分に切ります。

② 全材料を A のソースで和えます。

狸汁

材料（4人分）

こんにゃく	・・・・・・	1丁
豚肉	・・・・・・・・・・	50g
小松菜	・・・・・・	3株

作り方

① こんにゃくは千切ります。小松菜はざく切りにします。

② 鍋に油大匙2を熱し、材料を炒めます。酒大匙2，醤油大匙2，水を加えて煮ます。最後に味噌を加え味を調えます。
七味唐辛子，ごまをかけて頂きます。