2019年度 男性料理教室

第４回　７月１１日

生姜ご飯
鶏のつくね団子
トマトのオリーブ油漬け
ブロッコリーの黄身酢和え
山芋とニラのお吸い物

生姜ご飯

材料（4人分）

米 ‥ 2合　　生姜 ‥ 1斤　　酒 ‥ 大匙2　　塩 ‥ 小匙1

作り方

① 米は洗い、生姜は千切りにします。釜に米・生姜・酒大匙2・塩小匙1を加えて炊きます。

鶏のつくね団子

材料（4人分）

鶏挽肉 ‥‥‥‥‥‥ 200g
玉葱みじん切り ‥‥‥ 大匙2
生姜のみじん切り ‥‥ 1本
片栗粉 ‥‥‥‥‥‥ 小匙2
酒 ‥‥‥‥‥‥‥‥ 小匙2
塩 ‥‥‥‥‥‥‥‥ 小匙1/2

A
- 醤油　大匙2
- 砂糖　大匙1
- 酒　大匙2
- 酢　大匙1
- インゲン　3本

作り方

① 鶏肉・玉葱のみじん切り・生姜のみじん切り・片栗粉・塩・酒を加え、よく混ぜます。

② 一口大に丸め、フライパンに油を170℃に温め、肉団子の全体を色よく揚げます。

③ 鍋に水大匙2とAを入れ、ひと煮立ちさせ、②を加えます。
インゲンの塩茹でを3cmに切り、添えます。

トマトのオリーブ油漬け

材料（4人分）

トマト ‥ 1個　　オリーブ油 ‥ 大匙2

塩 ‥‥ 小匙1/2　　胡椒 ‥‥‥ 少量

作り方

① トマトは皮目に矢印を入れ、鍋に湯を沸かし、丸ごと入れます。

② 皮が剥がれてきたら冷水に入れ、皮を剥き、オリーブ油大匙2･塩小匙1/2の中に漬けて冷やします。つくね団子のそばに添えます。

ブロッコリーの黄身酢和え

材料（4人分）

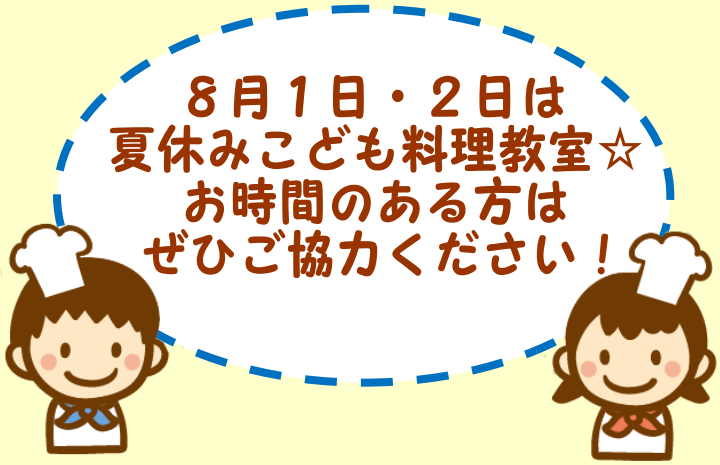
ブロッコリー ‥ 1/3　　かに棒（かにかま） ‥ 2本

黄身酢の作り方

材　料：黄身1個 ・ 砂糖小匙1 ・ 塩小匙1/2 ・ みりん大匙1/2 ・ 酢大匙1

作り方：ボールに卵黄･砂糖･塩･みりんを入れ、泡立て器でよく混ぜ、酢を加えさらによく混ぜます。
鍋に半分の湯を沸かし、全材料を入れたボールを浸けて、絶えず混ぜながら黄身に火が通るまで混ぜます。

作り方

① ブロッコリーは固茹でにし、食べやすい大きさに切り、冷まします。かにかまは半分に切り、ビニールを剥がして上に盛り、黄身酢を上からかけて頂きます。

山芋とニラのお吸い物