# 2019年度 男性料理教室

## 豚肉とリンゴ巻きのパプリカソース

材料（4人分）

- リンゴ ・・・・・・・・・・・・・・ 1個
- 豚ロース肉 ・・・・・・・・・ 20枚
- 赤パプリカ ・・・・・・・・・・ 1個
- 卵白 ・・・・・・・・・・・・・・・ 1個分
- 上新粉 ・・・・・・・・・・・・・ 適量
- 玉葱のみじん切り ・・・ 大匙1

A
- 酒　大匙1
- 塩　少量
- 胡椒　少量

B
- 醤油　大匙1
- 酒　小匙1
- 塩　少量
- スープ　50cc
- ゴマ油　少々
- 胡椒　少々
- 水溶き片栗粉　適量

作り方

① リンゴは皮を剥き、4つ割りにし、小口から3mmの厚さに切ります。
砂糖大匙1，レモン汁大匙1を加えて煮ます。

② 豚ロース肉は2枚を広げてリンゴの甘煮を芯にして包むようにして巻きます。
Aで下味を付け、卵白を塗り、上新粉を付けて、170℃の油で揚げます。

③ 鍋にオイル大匙1を熱し、玉葱のみじん切り，パプリカのみじん切りを炒め
Bの調味料を沸騰させ、②を加え、味を馴染ませます。
水溶き片栗粉でとろみをつけて、仕上げます。

## かぶと黄パプリカの甘酢

材料（4人分）

かぶ ・・・・・・・・・・・・ 5個

パプリカ黄色 ・・・・ 1/2個

甘酢
- 酢　大匙3
- 砂糖　大匙2
- 塩　少量
- 水　大匙2

作り方

① かぶは葉と汚いところを取り除き、縦6等分に切り、薄塩をして、しんなりしてきたら絞ります。黄色パプリカは3mmの角切りにします。

② ①を甘酢に漬け込みます。

## 小松菜としめじ・油揚げの煮浸し

材料（4人分）

小松菜 ・・・・・・・・・ 1束

油揚げ ・・・・・・・・・ 2枚

しめじ ・・・・・・・・・・ 1袋

A
- 出汁　1カップ
- 醤油　大匙2
- みりん　大匙2
- 砂糖　小匙1

作り方

① 小松菜を3cmに切り、水洗いします。油揚げは油抜きして縦半分に切り、千切りにします。シメジは4cmに切ります。

② 鍋にAを入れ、材料を加え、煮上げます。

## かやくご飯

材料（4人分）

| | |
|---|---|
| 米 | 2合 |
| 干し椎茸 | 3枚 |
| ごぼう | 1/3本 |
| 人参 | 3cm |
| 油揚げ | 1枚 |
| 三つ葉 | 少量 |

A

| | |
|---|---|
| 出汁 | 500cc |
| 醤油 | 大匙2 |
| 酒 | 大匙2 |
| みりん | 大匙1 |
| 塩 | 小匙1/3 |

作り方

① 米は炊く30分前にとぎ、笊に上げて水気を切ります。

② 干し椎茸は水に戻し、軸を取り、薄く切ります。ごぼうはささがきににし、水にさらします。油揚げは油抜きし、縦半分に切り、千切りにします。人参も千切りにします。

③ ②をAで5分ほど中火で煮ます。具と汁を分けておきます。

④ 炊飯器に米，具，汁，塩を入れて、普通に炊きます。

⑤ ご飯を器に盛り、1cmに切った三つ葉を飾ります。

## かぶの葉ともやしの味噌汁