

男の料理教室



第4回

平成20.8.23

鮭と卵の小井

<材料> ご飯 鮭の切身 卵 青じその葉 のり 砂糖 塩 酒	<4人分> 小井4杯 4切れ 5~6ヶ 4枚 1枚 大3 少々 少々	《作り方》 鮭の切身を焼く。 青じその葉はせん切りにする。 ボウルに卵を割りほぐし、砂糖、塩、酒を混ぜ合わせる。 焼き上がった鮭は皮と骨を取り、身をほぐす。 井にご飯をもり、いり卵、鮭をのせ、青じそともみのりを飾る。
--	--	---

オクラと長芋のごま酢和え

<材料> オクラ 長芋 A { 酢 砂糖 だし汁 白すりごま	<4人分> 8本 120g (中太8cm) 大1.5 大1 大1 大2	《作り方》 Aを合せておく。 オクラは塩少々で板ずりし、色よく茹でてざるに上げ、へたを落とし、斜め切りにする。 長芋は食べやすい短冊切りにする。 にとを加え、和える。
--	--	---





なすの丸炊き

<p><材料></p> <p>なす おろししょうが サラダ油</p> <p>A { めんつゆ(ストレート) みりん しょう油</p>	<p><4人分></p> <p>4本 少々 大4 1.5カップ 大3 大2</p>	<p>《作り方》</p> <p>なすはヘタを取り、斜めに切り込みを入れ、水につけておく。</p> <p>鍋にサラダ油を入れ、強火でなすを炒める。(油がはねるのでなすは水分を拭き取り、ふたをして炒める)</p> <p>全体に油が回ったらAを入れ、煮立ったら弱火で5~7分煮る。</p> <p>菜ばしでなすの表面をおしてみて柔らかくなったら火を止め、そのまま味を含ませる。</p> <p>器になす、汁を少々盛り、しょうがを上飾る。</p>
--	---	---



りんごゼリー

<p><材料></p> <p>りんごジュース ゼラチン 砂糖</p> 	<p><6人分></p> <p>500cc 10g 30~50g</p>	<p>《作り方》</p> <p>ゼラチンを50のぬるま湯でふやかす。</p> <p>ジュースに砂糖を入れ、火にかけて溶けたら止める。</p> <p>の中に を入れ、ガラスの器に流し入れる。</p> 
--	--	--

10月18日の料理教室は、都合で10月11日に変更になりました。