

かのやこども料理教室

★カンパチ漬け丼

<材料>(4人分)

カンパチ(サク) 300g きゅうり 1本 万能ねぎ 2本 焼き海苔(全形) 1/2枚
タレ【濃口しょうゆ 50cc みりん 50cc 砂糖 大さじ1】 しょうが(薄切り) 2枚
ご飯 500g

<作り方>

- ①カンパチはさしみのサクにしたものを薄く切る
- ②ポリ袋にタレの調味料としょうがを一緒に合わせて漬けたれを作り①のカンパチを入れる。
ポリ袋の空気をぬいてしばらくおく。
- ③万能ねぎは根を切りおとし、はしから小さいく切る(小口切り)。
- ④きゅうりはピーラーでヒラヒラにうす切りにしてから、細く切る。
- ⑤焼き海苔は1/2枚を4等分して重ね、端からハサミで細く切る。
- ⑥②のカンパチの入った袋の端を少しきり、小鍋にポリ袋を絞って漬けたれを入れて煮立てる。
- ⑦ご飯を小丼に盛りつけ、煮立てたタレをかける。
- ⑧カンパチの入った袋を切り開き、ご飯の上にカンパチを並べてのせる。
- ⑨きゅうり・ねぎ・のりを散らして出来上がり。

★豆腐とごぼうのすまし汁

<材料>(4人分)

豆腐(絹) 1/2丁 ごぼう 50g みつば 4本
水 700ml 昆布(5×10cm) 1枚 かつお節 8g しょうゆ 小さじ1 塩 小さじ1

<作り方>

- ①鍋に水、昆布をいれてしばらくおく。
昆布が大きくなったら火にかけ、ブクブク煮立つ前に昆布を取り出す。
- ②かつお節を入れて、煮立てて火を止める。しばらくしてかつお節が沈んだらかつお節をとり出す。
- ③ごぼうはうすいさがきにする。(ごぼうの皮をこそげ取り、包丁をねかせて端から削るように切る。)
- ④②のだし汁にさがきごぼうをいれて少し煮てからしょうゆ・塩を加え味付けする。
- ⑤豆腐を手の上で小さく切り、鍋に入れてひと煮立ちさせる。
- ⑥みつばは軸と葉に分けて、軸は小さく切る。お椀にお汁をいれて葉をちらす。

(*豆腐は耳のない部分を一人約3cm×3・5cm×3・5cmの大きさに切る)

★にがうりの中華たまご焼き

<材料>(4人分)

にがうり 1本(130g) 卵 4個 *つけだれ(酢しょう油)【しょう油 小さじ1 酢 大さじ2】
A 砂糖 大さじ1と1/2 塩 小さじ1/2 米粉 大さじ2 ごま油 大さじ1

<作り方>

- ①にがうりは縦半分に切り、ワタをスプーンで取り、薄切りにする。
- ②卵を割り、よく混ぜておく。
- ③フライパンを温め、ごま油を入れる。油が温まったら、切ったにがうりに砂糖・塩を混ぜ米粉をまぶしてすぐに炒める。
- ④卵液を入れ、固まった外側を内側へ折りたたむ。ある程度固まったらそのまま中火で焼く。
真ん中が固まってきたら、反対にひっくり返す。
- ⑤しばらくおいて全体に火が通ったら出来上がり。
- ⑥しょう油と酢を混ぜてつけだれを作り、つけていただく。

★つやたまトマト

<材料>(4人分)

プチトマト 12個 みりん 50mL 塩 ふたつまみ

<作り方>

- ①プチトマトはへたをとる。
鍋に湯をわかし(1カップ)プチトマトを入れて皮の表面がピッと割れたら水に取り皮をむく。
- ②みりんは小鍋にわかして煮切る。(煮切りみりん)
- ③ポリ袋に煮切りみりんと塩を入れ、トマトを入れポリ袋のて空気をぬいて、漬け込み
冷蔵庫で冷やす。

* デザート スイカ