

10月料理教室



10月

秋刀魚の土鍋ごはんの作り方

講師 南 晶子



【講師プロフィール】

- ・総菜と料理教室の店 TREE FARM 経営
- ・相可高校 食物調理科 調理コース卒業。
- ・大阪あべの辻調理技術研究所 卒業。
- ・とよなか桜会日本料理店(2011ミシュラン2つ星獲得)
- ・8年間の修業期間を経て、三重に戻る。

※相可高校非常勤講師

材料 (4人前)

・米	2合	【A】	
・秋刀魚	2匹	・だし	400cc
・しめじ	1/2パック	・塩	3g
・新生姜	30g位	・薄口	小さじ2と1/2
・青ネギ(細め)	2から3本		

- 01 秋刀魚を3枚おろしにして、骨を抜いて1/2にカットし、皮目だけを焼く。
- 02 しめじをバラしておく。
- 03 新生姜を千切りにして、青ネギを小口切りしておく。
- 04 米を洗ってザルに上げ、土鍋に入れ、Aと新生姜、①、②を入れて炊いていく。
- 05 炊きあがり小口切りにした青ネギを散らす。
- 06 盛り付ける。

秋刀魚梅しそフライの作り方



材料 (4人前)

・秋刀魚	4匹	・梅干し	8個
・大葉	8枚	・さとう	小さじ2
		・薄口醤油	小さじ1

衣づけに 小麦粉、卵、パン粉、揚げ油

- 01 秋刀魚を3枚におろす。骨を抜く。
- 02 大葉をのせ、たたいた梅にさとうと薄口醤油を混ぜたものを秋刀魚に塗って、巻いていく。(つまようじで止める)
- 03 衣をつけて油で揚げる。

10月

鯖炙りカルパッチョの作り方



材料 (4人前)

・鯖	1冊	・トマト	大2
・ペパーリーフ		・玉ねぎ	1/2
・ラディッシュ		・サラダ油	150cc
・パプリカ	黄、赤	・みりん	大さじ3と1/2
・大葉		・薄口醤油	大さじ2
・トマト		・塩	2g
		・コショウ	1g

【トマトソース】

- 01 トマトを茹でて皮を剥き、粗目にきざむ。
- 02 玉ねぎもみじん切りにし、さっと炒める。
- 03 これら2つを調味料bと合わせてよく混ぜる。
- 04 刻んで水洗いした大葉を加える。

【カルパッチョ】

- 01 鯖の皮目に塩をし、バーナーで炙る。
- 02 食べやすい大きさに切って、盛りつける。

【トマトソース】b調味料

総菜3種盛り(見学のみ)

万能だし

今回のレシピの「だし」は、すべてこちらを使用しています。

■だし	水 2ℓ、こぶ 20g、かつおぶし 30g
-----	-----------------------

三つ葉入りだし巻き卵

材料 (4人前)

・卵	3個	・合わせだし	70cc (下記より70ccをとる)
① 三つ葉を2cm位に切る		・だし	120cc
② 卵3個と70ccの合わせだしをよく混ぜ、一度こす。		・みりん	40cc
③ ①の三つ葉を加えて巻いていく。		・薄口醤油	20cc

ほうれん草ごま和え

材料 (4人前)

・ほうれん草	★たれ(ここから適量使う)
・すりごま	薄口醤油 80cc さとう 60g
① ほうれん草を切って洗う。	③ 急冷してよくしぼる。
② たっぶりのお湯で茹でる。	④ タレをすりごまに和える。

かぼちゃとれんこんのきんぴら

材料 (4人前)

・坊ちゃんかぼちゃ	1個	★調味液	
・れんこん	100g	・薄口醤油	大さじ2
・だし	50g	・みりん	大さじ1
・いりごま	少々	・さとう	大さじ1
・ごま油	炒め用		
① かぼちゃを太目の千切りにする。			
② れんこんをスライスし、水にさらす。			
③ ごま油で①と②を炒める。			
④ しんなりしてきたら、だしと★を加えて煮詰める。			
⑤ いりごまを散らす。			