

みかngo飯



材料(6人分)

}	米	2カップ	}	ご飯の具	
	酒	大さじ1		ロースハム	70g
	オレンジジュース	1カップ		玉ねぎ	100g
	水	1カップ		グリーンピース	適量
	塩	小さじ1/2		バター	大さじ1
	オリーブオイル	小さじ1		塩、こしょう	少々

作り方

1. 米をとぎ、材料を入れてご飯を炊く。
2. ロースハム、玉ねぎはみじん切りにしてバターで炒め、炊いたご飯に混ぜ出来上がり。

いわしのすり身汁 (試食のみ)

材料(40人分)

}	いわしのすり身	1kg	}	だし汁	5.5%
	大根	600g		塩	大さじ1
	人参	200g		しょうゆ	70g
	ごぼう	400g		酒	50g
	長葱	300g			

作り方

1. だし汁を煮立たせ、大根、人参、ごぼうを入れて煮る。
2. いわしのすり身を入れ、塩、しょうゆ、酒で調味する。最後に長葱の小口切りを散らす。

さつまいの揚げ煮



材料(6人分)

}	さつまい	500g	たれ	
	揚げ油	適量	水	140cc
	白ごま	少々	みりん、しょうゆ	各大さじ2
			さとう	大さじ3

作り方

1. 芋を筋むきして、2cmくらいの輪切りにして水にさらす。
2. 芋の水を切り、水気をよくふいて中温の油で揚げる。
3. 鍋にたれの調味料を入れ煮立たせ、2のさつまいを入れる。静かに煮立つ程度の火加減で、汁気がなくなるまで煮る。
4. 白ごまをふって出来上がり。

鯖のメンチカツ風

※写真はみかngo飯の左側

材料(6人分)

}	鯖	250g	}	小麦粉	適量
	練り梅	大さじ2		卵	1個
	長葱	1/2本 みじん切り		パン粉	適量
	生姜	1かけ すりおろし	揚げ油	適量	
	片栗粉	大さじ2	}	キャベツ	150g
	カルピス	大さじ1		ミニトマト	12個
			ブロッコリー	250g	

作り方

1. 鯖は背の両側に包丁を入れ、骨を取りミンチにする。
2. 鯖のミンチに長葱、生姜、練り梅、片栗粉、カルピスを混ぜ合わせる。
3. 八つに分け丸めた物に小麦粉、卵、パン粉をつけて、油で揚げる。
4. せんキャベツ、ミニトマト、ゆでたブロッコリーをそえる。

コメント

生地が軟らかい時はパン粉等を追加する。鯖のミンチに最初練り梅(塩家の物)を混ぜると生地がしまる。

切り干し大根のチヂミ



材料(6人分)

切り干し大根	50g		
ゴーヤ	1/2本		
合びき肉	100g		
サラダ油	ごま油	塩	こしょう

チヂミの生地

卵	1個
上新粉	大さじ2
水	150cc
しょうゆ	大さじ1/2
さとう	小さじ1/2
塩	少々

チヂミのつけだれ

しょうゆ	大さじ1
酢	大さじ1
白ごま	小さじ2
豆板醤	少々

作り方

1. 切り干し大根は水に戻し、絞ってから包丁で5, 6カ所切っておく。
2. ゴーヤはたて半分に切り、スプーンで種と白い綿をとり、2~3ミリ幅に切り、塩をふってもみ込み、さっと洗って水気を切る。
3. 生地をボールに入れておく。
4. フライパンにサラダ油を温め、肉を炒め塩、こしょうし、バラバラになったら、切り干し大根とゴーヤを加える。
5. 4が冷めてから生地とあわせる。
6. フライパンにごま油大さじ1を熱して、5の生地をスプーンで薄い円形に広げる。スプーンで抑えながら、こんがり焼き色がつくまで3~4分焼く。
7. 裏返してごま油小さじ1を鍋はだから回し入れ、同様に焼く。

コメント

生地と材料を混ぜてみて、軟らかいようだったら片栗粉大さじ1と小麦粉大さじ2~3追加して下さい。

へらへら団子

材料(6人分)

}	小麦粉	100g	黒蜜	適量
	白玉粉	50g	きな粉	20g
	豆乳	100cc		



作り方

1. ボールに小麦粉、白玉粉を混ぜ合わせ中に豆乳を加え、耳たぶくらいの柔らかさにこねる。
2. 1を小さくちぎり、手のひらで押して平たい円を作る。
3. 鍋に水を沸騰させ、団子を入れる。浮き上がったら水にとり、ざるにあげ水気を切る。
4. きな粉、みたらし、あんこ、黒蜜、大根おろし等でからめて食べる。

コメント

実習では中力粉を使用しましたが、薄力粉の方が軟らかめに仕上がります。耳たぶくらいの固さになるまで、水を追加します。



豚肉の七宝焼き(試食のみ)

材料(30人分)

}	豚ヒレ肉	500g	}	ミックスベジタブル	240g
	塩、こしょう	少々		溶けるチーズ	150g
	小麦粉	75g		パン粉	90g
	オリーブオイル	90g		卵	3個
	レモン	2個		塩、こしょう	少々

作り方

1. ミックスベジタブルはさっとゆでておく。
2. ボールにミックスベジタブル、チーズ、パン粉、溶き卵を加え、軽く塩、こしょうをして混ぜる。
3. 20gに切った豚ヒレ肉に塩、こしょうをふり、小麦粉を薄くまぶしておく。
4. 3に2をのせる。この時、上から押さえると形が崩れにくい。
5. 天板にオープンシートを敷き、4を並べ、オリーブオイル小さじ1弱をかける。
6. 200℃のオーブンで15～20分位、表面がキツネ色になるまで焼く。
好みでレモン汁をかけて頂く。