

10周年記念

教室で学んだレシピ

和田早苗先生に贈る



10周年記念

教室で学んだレシピ

和田早苗先生に贈る



目次

第1章	魚料理	1
第2章	肉料理	11
	豚肉	12
	鶏肉	18
	洋食	26
第3章	卵料理	33
第4章	野菜料理	39
	和えもの	40
	煮もの	45
第5章	常備菜	59
第6章	豆腐料理	62
第7章	中華料理	70
第8章	めん	80
第9章	汁物・スープ	85
	和風	86
	洋風	96
	中華	102
第10章	デザート	107

第1章——魚料理

1	かつをのたたき作り	2
2	鰯なべ照り	2
3	鯖のおろし煮	3
4	鯖の魚田	3
5	鯖の味噌煮	4
6	さんまの蒲焼	5
7	鮭のもみじ風	5
8	キンメダイと大根の煮物	6
9	かれいの姿煮	7
10	するめいかの塩辛	8
11	かき茶漬	9
12	桜えびとさつま芋のかき揚げ	10

1. かつをのたたき作り

●材料 (4人分)

かつを ……………片身

●作り方

- 1 かつをは節におろし、余分な血合いをそぎ、皮目を下にして金串を5本末広にさし、金串を持って直火でかつをの全体に焼き目をサッとつけて、氷水に入れて手早く冷し、まな板にとって金串をまわしながら抜く。
- 2 布巾で水分を拭き取り、レモン汁を全体にかけ、アルミ箔に包んで冷蔵庫に冷やしておく。
- 3 食べる直前に冷蔵庫より取り出して皮目を上にして1cm厚さに切り、薄味(ねぎの小口切り、しそ)を上からふりかける。
夏ミカンの絞り汁としょう油を同割りにしてポン酢しょう油か生姜しょう油で頂いてもよい。

2. ぶりなべ照り

●材料

ぶり(切り身80g) ……………4切れ
大和芋(皮つき) ……………200g
青のり ……………少量

A	しょう油 ……………大さじ3
	みりん ……………大さじ3
	砂糖 ……………大さじ1

●作り方

- 1 ぶりは薄塩、胡椒して5分程おく。
- 2 フライパンを熱し皮をまず焼き、表になる方を先にキツネ色に焼いてから裏返す。
- 3 しょう油、みりん、砂糖(A)を合せ2に入れて、フライパンをゆすりながら照りを出す。たれが残る位にする。
- 4 大和芋は皮をむいて薄く切り、細かく叩いて(みじん切り位)、3を器に盛って上へのせ、青のりをかけて仕上げる。

3. 鯖のおろし煮

●材料

さば …………… 1匹 あさつき …………… 4本
大根 …………… 300g

●作り方

- 1 さばは3枚におろして半身を4つに切り、塩、酒少しふり10分位おく。
- 2 鯖の水気を拭き取り、小麦粉をまぶし、熱した揚げ油でカリッと揚げる。
- 3 大根はおろして、ざるにあげ、自然に水気を切る。
- 4 鍋にみりん大さじ2を煮立て、火をつける。アルコールをとばしてしょう油大さじ2、だし汁½カップを加えて煮立て、さば、大根おろしを入れて火をとめる。
- 5 器に盛りつけて、あさつきの小口切りを散らします。

4. 鯖の魚田^{ぎょでん}

●材料

さば …………… 6切	赤みそ …………… 大さじ6
A 塩 …………… 少々	みりん …………… 大さじ2
おろし生姜汁 …………… 大さじ1	B 砂糖 …………… 大さじ4
ねぎ …………… 2本	しょう油 …………… 大さじ1
ごぼう …………… 80g	水 …………… 大さじ2
しし唐 …………… 12ヶ	アルミ箔 (25×25cm)

●作り方

- 1 さばは三枚におろし、6切りにして塩と生姜汁をかけて15分おく。
- 2 ねぎは斜めに切り、ごぼうは笹がきにして水にさらしておく。しし唐は包丁目を入れ、ごぼうと油でいためておく。
- 3 アルミ箔に油をぬり、ねぎ、鯖、合せ味噌、ごぼう、しし唐の順にのせ、油を少しかけて舟形に包む。
- 4 中火のオーブンで8分焼き、そのまま皿に盛り、酢取り生姜を添える。

第10章——デザート

1	グレーゼリー（ゼリーサラダ）	108
2	レモンゼリー	108
3	コーヒゼリー	109
4	ウーロン茶ゼリー	109
5	白きくらげのヨーグルト風味	110
6	酔っ払いいちじく	111
7	じんだ団子	111
8	さつま芋の胡麻団子	112
9	オレンジのグラタン	113
10	カシュナッツの揚げもの（オードブル）	114
11	ロシア紅茶	114
12	ブロッコリーの蒸しケーキ	115
13	さつま芋の蒸しパン	116





1. グレープゼリー (ゼリーサラダ)

●材料

グレープフルーツ	…………… 1個	レモン汁	…………… 1/3個
粉ゼライス	…………… 大さじ1	水	…………… カップ1
砂糖	…………… 100g	サラダ菜 (飾り用)	

●作り方

- 1** グレープフルーツは皮をむいて身を取り出し、1切を2～3個に切る。
- 2** 粉ゼライスは水大さじ3でしめらせる。
- 3** 2のゼライスがよく水分をふくらんだら水カップ1と砂糖を加えて火にかけ砂糖がとけたらゼライスを煮とかす。沸騰させないように気をつけて布でこす。少し冷めてからレモン汁を加える。
- 4** バットにグレープフルーツを並べてグラニュー糖を小さじ2をふりかけて、その上に3を流し入れ冷蔵庫で固める。
- 5** よく固まったら5cm角に切り皿に盛る。サラダとして頂く時には、サラダ菜を敷いた上に盛りつけるとよい。



2. レモンゼリー

●材料

レモン …………… 3ヶ
 縦半分に切って中身の汁を絞る (大さじ5とれる)
 皮の方は器にする。

ゼラチン …………… 大さじ1 (水大さじ3でふやかす)
 グラニュー糖 …………… 60g
 水 …………… 200cc
 コアントロー …………… 大さじ1

●作り方

- 1** 水と砂糖を合せ火にかける。80℃位になったらゼラチンを入れてよく混ぜる。
- 2** レモン汁を入れ、コアントローを入れ、よく混ぜる。
- 3** 冷して少しとろみがついたらレモンの器に入れて冷やす。

3. コーヒゼリー

●材料 (6人分)

ゼライス ……………大さじ2	シロップ
水 ……………大さじ5	水 ……………カップ½
水……………カップ2½ (500cc)	砂糖 ……………カップ½ (60g)
インスタントコーヒー ……………大さじ2	生クリーム

●作り方

- 1 ゼライスは水で戻しておく。
- 2 鍋に水とコーヒを加え、よくとかし火にかけて煮とかす。その中へ1のもどしたゼライスを入れ、とけたら火を止める。(沸騰直前)
- 3 少し冷ましてコップ又はガラス器に入れ、冷蔵庫で冷やす。
- 4 シロップは同量の水と砂糖を煮とかし、これも冷ましておく。
- 5 ゼリーが固まったら、そのまま食卓に出し、シロップ、生クリームをかけて頂く。

4. ウーロン茶ゼリー

●材料

ウーロン茶 ……………10g (大さじ山盛り1杯)	
熱湯 ……………300cc	
ウーロン茶 ……………200cc	
グラニュー糖 ……………大さじ1	
粉ゼラチン ……………5g (又は寒天½本分)	
シロップ	
ウーロン茶 ……………3	} の比 (好みで)
グラニュー糖 ……………1	

●作り方

- 1 熱湯をウーロン茶に注ぎ、ふたをしてよく蒸らす。(200cc分とれる)
- 2 1で出した茶を火にかけてグラニュー糖をとかし、ゼラチンか寒天をとかす。こして冷やし固める。
- 3 ウーロン茶液にグラニュー糖を加えたシロップを用意し、冷やす。
- 4 ゼリーが固まったら四角に切り、3のシロップをかける。

教室で学んだレシピ

10周年記念
和田早苗先生に贈る

杉山 玲子

小鶴芙美子

松岡美樹枝

岡部 知子

相川 多恵

白神 浩子

太田ゆきえ