

料理講習会テキスト

第29回

横浜中央市場 市場センタービル3F

平成27年11月8日(日) 10時～14時

講師 佐藤 寛

横浜新興青果商業協同組合
新和会・婦人部

協力 横浜市経済局

焼きなすのやまと芋かけ（3人分）

材料	なす（L）	5ヶ	サラダ油	大5
	やまと芋	300g	卵	1ヶ
	みょうが	5ヶ	めんつゆ	大5
	大葉	2P		
	細ねぎ	5本		

- 作り方
- ・なすは縦半分に切り、縦に切れ目を入れる
 - ・フライパンに油を入れ、両面を焼き皿に盛る
 - ・やまと芋は皮をむきすりおろす
 - ・ボウルにすりおろしたやまと芋、卵、めんつゆを入れよく混ぜる
 - ・味つけたやまと芋をなすにかけ、大葉とみょうがの千切りと細ねぎのみじん切りをのせる

ポテトとエビのウスターソース和え (3人分)

(こども洋食)

材料	北あかり (M)	500 g	サラダ油	大4
	さくらえび	50 g	ウスターソース	大6
	長ねぎ (L)	5本		

- 作り方
- ・じゃがいもは皮をむき、1/2に切り、それを1/3に切り水から15分茹でザルにあけ水を切る
 - ・長ねぎは3cmの斜め切りにして、鍋に油を入れ炒めたらいったん取り出す
 - ・鍋に油を入れ、じゃがいも、長ねぎ、さくらえびを入れ混ぜウスターソースを入れて味を調える

レンコンとエビの揚げ物

材料	・レンコン	10cm	塩・コシヨー	少々
	・エビ	1パック (小)	卵	1
	・長ネギ	5cm	砂糖	小1
	・生姜	1かけ	片栗粉	大5
			揚げ油	適量

- 作り方
- ・レンコンは皮をむき、5mmに切る
 - ・エビは背ワタを取り、片栗粉(大)2を入れもみ洗いして水気をふき細かく切る
 - ・長ネギと生姜をみじん切りにする
 - ・ボウルにエビ・長ネギ・生姜・塩・コシヨー・砂糖・卵黄を入れよく混ぜ、レンコンの枚数に等分する
 - ・レンコンに片栗粉をつけエビを乗せ、レンコンを下にして170度の油でゆっくり揚げる

野菜の春巻 (3人分)

材料	豚バラ肉	300g	サラダ油	大3
	人参 (S)	1/2	塩	小1/2
	レンコン (S)	1/2	コシヨー	少々
	シメジ	1P	砂糖	小1
	白菜	2枚	酒	大2
	小松菜	50g	鶏ガラスープ	1P
	春巻の皮	10枚	片栗粉	大2
			水カップ	1/3
			小麦粉 (のり用)	大1

- 作り方
- ・豚バラ肉を2cmに切る
 - ・人参とレンコンは皮をむき、千切りにする
 - ・白菜は4cmに切り、千切りにする
 - ・小松菜は4cmに切る
 - ・しめじは1/3に切る
 - ・フライパンに油を入れ、豚バラ肉を入れ軽く炒めたら、人参とレンコンを入れよく炒め、白菜、小松菜、しめじを入れ炒める
 - ・塩、コシヨー、砂糖、鶏ガラスープを入れて味を調えたら水溶き片栗粉を入れとろみをつける
 - ・さましてから春巻の皮で包み油で揚げる