

ラク楽！男の料理教室

日本の味を食べ歩き～富山編～



主食	ごはん
主菜	ぶり大根
副菜（汁物）	まいたけと小松菜のみそ汁
副菜	かぶのやちら
副菜（デザート）	ぶどうゼリー

エネルギー 611kcal 塩分 2.9g

令和元年9月30日(月)

ラク楽！男の料理教室

日本の味を食べ歩き～富山編～

本日の献立	エネルギー611kcal	塩分2.9g
・主食	ごはん	
・主菜	ぶり大根	
・副菜(汁物)	まいたけと小松菜のみそ汁	
・副菜	かぶのやちやら	
・副菜(デザート)	ぶどうゼリー	

主食・主菜・副菜をそろえましょう！

主食 ごはん

＜材料＞4人分		エネルギー200kcal	塩分-g
半搗き米	1合半	水	適量

＜作り方＞

- ① 研いだ米を炊飯釜にいれて、分量の水を加えて、30分浸水する。
- ② 炊飯する。

副菜(汁物) まいたけと小松菜のみそ汁

まいたけの香りでおいしさUP！

＜材料＞4人分		エネルギー31kcal	塩分0.9g
まいたけ	1パック	だし	3カップ
小松菜	100g	みそ	25g
油揚げ	1/2枚		

＜作り方＞

- ① まいたけは、子房に分ける。
- ② 小松菜は3cmの長さに切る。
- ③ 油揚げは油抜きをし、短冊切りにする。
- ④ 鍋にだし汁を入れて火にかけ、沸騰したら①、②、③を入れ4～5分煮る。
- ⑤ みそを溶き入れ、火を止める。 **Point** みそは煮すぎない

主菜 ぶり大根

富山の郷土料理♪1晩置くと味がしみてさらにおいしい！

＜材料＞4人分		エネルギー272kcal 塩分 1.6g	
ぶり切り身	4切	A	だし汁 1と1/2カップ
大根	1/2本		酒 大さじ2
しょうが	10g		さとう 大さじ1と1/2
長ねぎ（白い部分）	20g		みりん 大さじ1と1/2
米の研ぎ汁	適量		しょうゆ 大さじ2と1/2

＜作り方＞

- ① ぶりは半分に切り、熱湯にサッと通して表面の色が変わったらすぐに水にとる。
- ② 大根は厚めに皮をむき、1.5cmの厚さの半月切りにして鍋に入れ、米の研ぎ汁をかぶる位入れて火にかける。沸騰したら中火にし、竹串がスッと通るまで茹で（15分程度）、軽く水洗いする。 **Point** 米の研ぎ汁は噴きこぼれやすいので注意する
- ③ しょうがは皮をむきおろし、長ねぎは白髪ねぎにする。
- ④ 鍋にAとおろしたしょうがを入れて火にかけ、沸騰したら、中火にし①と②を加え、落とし蓋をして20分煮る。
- ⑤ 器に盛り付け、白髪ねぎを飾る。

副菜 かぶのやちら

8つの食材で縁起のよい富山の郷土料理♪

＜材料＞4人分		エネルギー51kcal 塩分 0.4g	
かぶ（中サイズ）	1個	A	糸寒天 1g
きゅうり	1/2本		柿 1/5個
長いも	80g		酢 大さじ3
人参	20g		さとう 大さじ1
きくらげ	4g		しお ひとつまみ
麩	8個		

＜作り方＞

Point 食材を薄く切ることで味がしみこみやすい

- ① かぶは、皮をむき薄めのいちょう切り、きゅうりは薄めの輪切りにし、塩（分量外）をふって軽くもみ、しんなりしたら水気を絞る。
- ② 長いもは皮をむき薄めのいちょう切りにし、合わせたAに漬けておく。
- ③ 人参は皮をむき薄めのいちょう切りにし、サッと茹でる。
- ④ きくらげ、麩、糸寒天は水で戻し、軽く絞り、食べやすい大きさに切る。
- ⑤ 柿は皮をむき、千切りにする。
- ⑥ ②に①、③、④、⑤を加えて軽く混ぜ合わせて、器に盛る。

副菜(デザート) ぶどうゼリー

巨峰をゼリーの中に入れて食感を楽しむ♪

＜材料＞4人分		エネルギー57kcal 塩分-g	
ぶどうジュース	300cc		ゼラチン 5g
巨峰	8粒		水 大さじ1

＜作り方＞

- ① ゼラチンは水に入れふやかしておく。
- ② ぶどうジュース半量（150cc）を鍋に入れ弱火で熱し、沸騰前に火を止め、①を加えて混ぜ、ゼラチンをしっかり溶かす。 **Point** ゼラチンは沸騰させると固まる
- ③ 残りのぶどうジュースを加えて混ぜる。 ないので、必ず火を止めてから加える
- ④ 巨峰は皮をむき、半量を1粒6等分にして器に入れ、③を流し入れて冷し固める。
- ⑤ 残りのぶどうをお好みの大きさに切り、上に飾る。