

ラク楽！男の料理教室

日本の味を食べ歩き～広島編～



主食	ごはん
主菜	美酒鍋(びしょなべ)
副菜	わけぎのぬた
副菜	煮ごめ
副菜 (デザート)	ほうじ茶ゼリー

エネルギー 707 kcal 塩分 2.9g

令和2年1月21日(火)

ラク楽！男の料理教室 日本の味を食べ歩き～広島編～

本日の献立

エネルギー707kcal

塩分2.9g

- ・主食 ごはん
- ・主菜 美酒鍋(びしょなべ)
- ・副菜 わけぎのぬた
- ・副菜 煮ごめ
- ・副菜(デザート) ほうじ茶ゼリー

主食・主菜・副菜をそろえましょう！

主食 ごはん

〈材料〉4人分

半搗き米

1合半

エネルギー200kcal 塩分0g

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 わけぎのぬた

酢味噌でさっぱりといただきます

エネルギー51kcal 塩分0.5g

〈材料〉4人分

わけぎ

200g

A 酢 大さじ1と1/2

塩蔵わかめ

20g

白みそ 大さじ1と2/3

さとう 大さじ1と1/2

みりん 大さじ1/4

〈作り方〉

Point

わけぎは茹ですぎないで

- ① わけぎは沸騰湯でゆで水でさし、3cm幅に切る。
- ② わかめを戻しざく切りにする。(ボウルにわかめをいれ、水を注ぎ3回ほど水を替えながらこすり洗いをする。わかめが浸る程度の水を注ぎ5分おき、水気をきる)
- ③ Aをまぜ、わけぎとわかめを加え、和える。

主菜 美酒鍋(びしょなべ)

酒どころならでは蔵人のまかない料理

＜材料＞4人分

鶏もも肉(皮なし)	320g
厚揚げ	160g
こんにゃく	100g
しいたけ	4枚
ピーマン	2個
長ねぎ	1本
白菜	1/5株

エネルギー370kcal 塩分 1.6g

玉ねぎ	1/2個
にんじん	100g
にんにく(薄切り)	一かけ
油	大さじ1
酒	2カップ
しお	小さじ1
こしょう	少々

＜作り方＞

Point 材料からでる水分と酒だけで煮ます

- 鶏肉は一口大に切る。厚揚げ、こんにゃくはたて半分に切ってから、5mm 幅に切る。しいたけは薄切り、ピーマンは乱切り、ねぎは斜め切り、白菜はざく切り、玉ねぎは薄切り、にんじんはいちょう切りにする。
- 鍋に油を熱し、にんにくを炒め、香りがでたら鶏肉を炒める。
- 鶏肉の色が変わったら、他の材料(厚揚げ、野菜、こんにゃく、しいたけ)をいれ、しお、こしょうをいれて、さっと炒める。
- そこに酒を注ぎ 10 分～15 分ほど煮込み、野菜が煮えたら完成。

副菜 煮ごめ

あずきの入った精進料理

＜材料＞4人分

ゆであずき(甘味のないもの)	75g
大根	100g
里芋	1個
ごぼう	1/2本

エネルギー62kcal 塩分 0.8g

昆布だし	1カップ
しょうゆ	大さじ1
酒	大さじ1

＜作り方＞

Point 材料の大きさをそろえて

- 野菜と里芋は 1cm 角に切る。あずきは煮ておく。
- だし汁に①を加えて煮る。やわらかくなったらあずきをいれ、しょうゆ、酒を加えて、10分くらい煮る。

副菜(デザート) ほうじ茶ゼリー

琥珀色のゼリーで香ばしく

＜材料＞4人分

ほうじ茶ティーパック	1個
水	250ml
砂糖	大さじ2

エネルギー24kcal 塩分 0g

粉ゼラチン	5g
水	大さじ2
きな粉	小さじ1

＜作り方＞

- 水(大さじ2)にゼラチンをふりいれて、ふやかす。**Point** きなこは直前にかける
- 鍋に水(250ml)を沸騰させ、ほうじ茶ティーパックをいれ 1,2 分煮出す。火を止め、砂糖をいれ煮溶かし、ふやかしたゼラチンも加えしっかりとませる。
- 容器にいれて、冷蔵庫で冷やし固める。食べる直前にきな粉をかける。