

ラク楽！男の料理教室

日本の味を食べ歩き～秋田編～



★ 秋田の郷土料理

主食	ごはん
主菜	鮭のホイル焼き
副菜（汁物）	★いものこ汁
副菜	★みかん缶入り酢の物
副菜（デザート）	コーヒー寒天

エネルギー 617kcal 塩分 2.7g

令和2年9月25日(金)

ラク楽！男の料理教室

日本の味を食べ歩き～秋田編～

本日の献立	エネルギー617kcal	塩分2.7g
・主食	ごはん	
・主菜	鮭のホイル焼き	
・副菜(汁物)	いものこ汁	
・副菜	みかん缶入り酢の物	
・副菜(デザート)	コーヒー寒天	

主食・主菜・副菜をそろえましょう！

主食 ごはん

		エネルギー 200kcal	塩分 微量
		水	適量
<材料> 4人分			
精白米	1 合半		

<作り方>

- ① 研いだ米を炊飯釜にいて、分量の水を加えて、30分浸水し炊飯する。

主菜 鮭のホイル焼き

ジューシーな鮭の蒸し焼きです

		エネルギー190kcal	塩分1.0g
		ミニトマト	2 個
		ピザ用チーズ	20g
		酒	大さじ1
		しょうゆ	小さじ1
		レモン(くし型)	1/4 個
<材料> 2人分			
生鮭	2 切		
塩・こしょう	各少々		
玉ねぎ	1/2 個		
黄パプリカ	1/4 個		
ピーマン	1 個		

<作り方>

- ① 生鮭は、塩・こしょうをしておく。
- ② 玉ねぎ、パプリカ、ピーマンは、5mm幅に切り、ミニトマトは半分にする。
- ③ アルミホイルに玉ねぎをしいて、生鮭をのせ酒、しょうゆを振る。
- ④ ③にパプリカ、ピーマン、ミニトマト、チーズをのせアルミホイルで軽く包みオープン200℃で15分程焼く。**Point** アルミホイルはしっかり巻き閉じる
- ⑤ ④を皿に盛り、くし型に切ったレモンを添える。

副菜(汁物) いものこ汁

秋田の郷土料理。今回はしょうゆ味で

<材料>2人分

里芋	2個
鶏もも肉	30g
ごぼう	25g
油揚げ	1/2枚
にんじん	20g

エネルギー140kcal 塩分1.1g

なめこ	25g	
長ねぎ	25g	
A	酒	大さじ1/2
	みりん	大さじ1
	しょうゆ	大さじ2/3強
	だし	1.5カップ

<作り方>

- ① 里芋は、皮をむいて一口大に切りごぼうはさがきにして水にさらす。
- ② にんじんは短冊切り、長ねぎは斜め切り、油揚げは熱湯を回しかけ、短冊切りにする。
Point トロみの汁物で冷めにくい
- ③ 鶏もも肉は食べやすい大きさに切る。
- ④ 鍋にだしを入れ、①を入れ沸騰したら②の長ねぎ以外と③を入れ煮る。
- ⑤ 材料が柔らかくなったらAで味付けし、仕上げに長ねぎを入れ器に盛り付ける。

副菜 みかん缶入り酢の物

秋田ならではの酢の物です

<材料>2人分

きゅうり	1/2本
わかめ(塩蔵)	20g
みかん缶の果肉	60g

エネルギー49kcal 塩分0.7g

みかん缶シロップ	大さじ2	
A	さとう	大さじ1/2
	酢	大さじ1と1/2
	しょうゆ	小さじ1

<作り方>

- ① きゅうりは、小口切りにし、塩を振って軽く混ぜ水洗いする。
- ② わかめは、熱湯にくぐらせ冷水にとり、水けをきって一口大に切る。
- ③ ボウルにAを入れて混ぜ、①と②を加える。ここにみかん缶の果肉とシロップを入れ、混ぜ合わせる。
Point 缶詰みかんがとてもカラフル

副菜(デザート) コーヒー寒天

ほろ苦いコーヒーを冷たいデザートにして

<材料>2人分

粉寒天	1/2袋
水	250cc

エネルギー38kcal 塩分微量

インスタントコーヒー	大さじ1
さとう	大さじ1
コーヒー用クリーム	2ヶ

<作り方>

- ① 鍋に水250ccを入れ、粉寒天を振り入れ混ぜてから火にかけ、沸騰してから2分間程煮溶かす。
Point 火にかける前に寒天はよく混ぜ合わせる
- ② ①にコーヒーとさとうを加えて溶かし、容器に流し入れる。粗熱をとって冷蔵庫で冷やす。
- ③ 食べる時にコーヒー用クリームをかける。