

「まんま」料理講習会 2016年 2月

(株)すぱいす・1

TEL&Fax 092-836-6228

http://www.spice1.info

※姪浜事務所開設に伴い、電話番号が変更になりました！

■ 菜飯 ■

<材料> 4人前

ご飯…茶碗4杯、 大根葉、ごま…適量
「まんま」…大1.5

<作り方>

- ① 大根葉を茹でて5mmのみじん切りにし、水気を絞っておく。
- ② ご飯に①と「まんま」大1.5をよく混ぜ合わせる。
※柚子こしょうを入れても美味しい。

■ 大根の柚子味噌かけ ■

<材料> 4人前

大根…400g → 厚さ1cmの半月切り
(大きければ1/4のいちょう切り)

(A) お湯…300cc、 「まんま」…大1.5

味噌…大2、 「まんま」…大1.5

(B) 水…大3、 キビ糖…大1.5
柚子の皮…すりおろしたもの適量

<作り方>

- ① 鍋に(A)と大根を入れ煮汁がなくなるまで煮る。
- ② 小鍋に(B)を入れ、弱火で加熱しながら混ぜ合わせる。
(柚子の代わりに柚子ジャムを使用してもよいが甘すぎないようにキビ糖の量をひかえる)
- ③ ①に②を適量ポツリとかける。

寒い季節は人もクマやヘビと同じように軽い冬眠状態に入り、新陳代謝が鈍ります。こんな時、身体を内側から温めて活発にしてくれるのが、白菜や大根などの根菜類です。今月は大根づくしですが、旬のものは本来の美味しさや栄養価がたっぷりとなっていますので、今が旬の大根をたっぷりいただきましょう。



■ 鶏ミンチと大根のスープ ■

<材料> 4人前

鶏ミンチ…200g
大根…1/2本(250g) → 長さ4cmの短冊切り
人参…50g → 千切り
ごま油…大1、 生姜…少々 → みじん切り
小ネギ…大3 → 小口切り
(A) 「まんま」…小2、 とうふ…1/2丁(160g程度)
(B) お湯…600cc、 「まんま」…大2

<作り方>

- ① 鶏ミンチに(A)を加え、よく混ぜる。
- ② 鍋にごま油を入れて生姜を加え、香りが出たら大根と人参をサッと炒める。
- ③ ②に(B)を加える。
- ④ スープが煮立ってきたら、スプーンで①を一口大にすくって入れ、火が通れば出来上がり。器に盛ったら小ネギを散らす。

■ カリカリなます ■

<材料> 4人前

大根…250g(中1/2本)、 人参…100g(小1本)
→◎2mm程度の輪切り(大きければ半月又はいちょう切り)にし、1~3日、風と日に当ててシンナリさせる。
◎生のままの時は、「まんま」小2をふりかけて水気が出たら軽く絞って使う

昆布…少々 → 千切り

(A) 「まろやか酢」…50cc、 水…50cc
きび糖…大1弱、 柚子の搾り汁…大3

<作り方>

(A)の調味液に 材料を漬け込み、半日以上置いて味をなじませる。

《まんま料理講習会のお知らせ》
毎月事務所にて、料理講習会を開催しています。

❖ 3月開催日 ❖ 9(水)・25(金)

11:00~12:30

住所;福岡市西区姪の浜1丁目21-17

エクセレント姪浜103号

* 皆さまのご参加をお待ちしています♪