

「まんま」料理講習会 2016年 5月

(株)すばいす・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！

■ 筍ごはん ■



<材料> 4人前

米…3カップ

(A) 筍…100g } → 5mm角のサイコロ状

人参…20g

油揚げ(小)…2枚 → 熱湯をかけて油を抜くかさつとあぶり、筍と同じように切る

(B) 「まんま」…大2、「ぱいたん」…大1

<作り方>

- ① 洗った米をザルにあげ30分から1時間程度おく。
- ② 米を炊飯器に入れ3カップの目盛まで水を入れる。更に(A)と(B)を加え、さつと混ぜて普通に炊く。

※ 粘り気を抑え、ふつくと炊きたい時は、洗った米を一旦ザルにあげておくとういようです。

■ 鶏ささ身のお吸い物 ■



<材料> 4人前

ささみ…100g → 一口大のそぎ切り

「まんま」…小1、片栗粉…大2

そうめん…1束(50g) → 茹でて4等分にしておく

しめじ…1パック → 根元を切り落とし、小房に分ける

かいわれ…20~30g → 根元を切り落とす

(A)「まんま」…大3、「麵つゆ」…小2、水…800cc

<作り方>

- ① ささ身に「まんま」小1をふりかけてなじませる。片栗粉をまぶし、余分な粉をふりおとす。
- ② お椀にそうめんを入れる。
- ③ 鍋に(A)を入れて沸騰させ、①としめじを加える。一煮立ちしたら具材を②の椀に盛り、かいわれを添えて熱いだし汁をそそぐ。

■ 季節野菜の煮物 ■



<材料> 4人前

ふき…1束(150g) → 5cm長さに切る

人参…70~80g → 1cm弱の輪切り

厚揚げ…1パック(約300g) → 半分に切り2cm幅に切る

スナップえんどう…8本

☆お湯…適量、「まんま」…小1 (①で使用)

木の芽…適量

(A)「まんま」…大2、黒糖…大1、お湯…300cc

<作り方>

- ① ふきは「まんま」小1を加えたお湯☆でさつと茹で水に放し、皮をむく。
- ② 鍋に人参・厚揚げと(A)を入れ、一煮立ちしたらふきを加え、味を含ませながら強火で煮る。最後にスナップえんどうを加えてさつと煮上げる。
- ② 器に盛り付けて木の芽を飾る。

※お吸い物のバリエーション

- 中身
- たね(実)…主材料
 - つま(あしらい)…色の調和と形の変化を添える
 - 吸い口…香りと季節感を与える

■ オニオンサラダ ■



<材料> 4人前

玉ねぎ…300g } → 薄切り

トマト…200g

新キャベツ…100g → 手で小さくちぎる

削りかつお…6g

(A)「まるやか酢」…大3、「麵つゆ」…大2

「まんま」…小2

オリーブオイル…小2、黒コショウ…少々

<作り方>

- ① 玉ねぎ・トマト・キャベツをざっくりと混ぜて大皿に盛り、削りかつおを散らす。
- ② (A)を混ぜ合わせてドレッシングを作る。
- ③ ①に②をかけていただく。

※ パセリ、セロリを加えても良いでしょう

《まんま料理講習会のお知らせ》

◆ 6月開催日 ◆

8(水)・23(木)

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♪