

■ ちらし寿司 ■

- <材料> 4人前
 米…3カップ → 米は炊く30分前に洗っておく
 ごぼう…50g、
 人参…50g
 椎茸…中2~3枚 } → 2cm長さの細い千切り
 卵…1個
 大葉…3~4枚
 「まるやか酢」…90cc、「まんま」…小1
 (A) お湯…200cc、「まんま」…大1.5
 キビ糖…大1.5
 (B) 「まんま」…小1/2、キビ糖…小1

- <作り方>
 ①米は、水の量を普段より約90cc減らし、「まんま」小1を加えて炊く(「まるやか酢」90cc分を減らす)。
 ②卵1個と(B)を合わせ、錦糸玉子を作る。
 ③(A)を煮立たせた鍋に椎茸を入れ、一煮立ちしたらごぼうを入れる。最後に人参を入れ、煮汁がほぼなくなるまで煮る。
 ④炊きあがったご飯を寿司桶等にとり、「まるやか酢」をふり入れる。
 ⑤④に③を加えて混ぜ合わせる。
 ⑥錦糸玉子や大葉の細切りを上に乗らす。

■ がめ煮 ■

- <材料> 4人前
 飾り用さやいんげん…20g、
 「まんま」…少々、 お湯…適量
 (A) ごぼう…100g、 れんこん…100g
 たけのこ…50g、 こんにやく…1/2枚
 (B) 鶏肉…100g、 干椎茸…3~4枚
 (C) 里芋…300g、 人参…100g
 (D) お湯+椎茸の戻し汁…400cc
 「まんま」…大3、 黒糖…大2

- <作り方>
 ①(A)、(B)、(C)の材料を一口大の乱切りにする。
 さやいんげんは「まんま」少々を加えたお湯でサッと茹でておく。
 ②(D)を入れた鍋に(A)を入れ、一煮立ちしたら、(B)を入れる。
 ③再度一煮立ちさせ(C)を入れ、火が通ったら器に盛り、①のさやいんげんを飾る。

■ 鶏肉と茹で野菜のスープソースかけ ■

- <材料>4人前
 鶏胸肉…200g
 人参…1/2本(50g) → 縦半分になり3~5mm
 じゃがいも…中1個(100g) 位の厚さに切る
 かぼちゃ…100g
 (A) → 人参・じゃがいもと大きさを揃えて同様に切る
 ブロッコリー…60g → 小房に分ける
 赤ピーマン…1個 → 細切りにする
 (B) 人参…250g → 煮えやすいように小さく切る
 じゃがいも…中2個(300g) ↑
 (C) お湯…800cc
 「まんま」…大4
 豆乳…400cc
 洋こしょう…少々
 バター…小1

- <作り方>
 ①(A)の飾り用野菜を切る。
 ②(B)のスープ用野菜を小さく切る。
 ③鍋に(C)を入れ、鶏肉と①の野菜を入れて茹でる。
 野菜は茹ですぎないようにザルに取り、鶏肉はそぎ切りにしておく。
 ④③の残りのスープに②を入れ柔らかくなるまで煮る。
 ⑤バーミックス又はミキサーにかけなめらかにする。
 (又は金ザルに材料を少しずつ取り、すりこぎで濾す)
 ⑥一煮立ちしたら豆乳を加え、洋こしょうとバターを落として出来上がり。
 ⑦器に⑥のスープソースをつぎ、その上に③の肉と野菜を盛り付ける。

■ さつまいの煮物 ■

- <材料> 4人前
 りんご…小1個、 キビ糖…小2
 さつまいも…400g、 「まんま」…小2
 「まるやか酢」…大1、 お湯…適量

- <作り方>
 ①さつまいもは洗って、皮つきのまま一口大に切る。
 ②りんごは皮つきのまま厚めのいちょう切りにする。
 ③鍋に①、②とひたひたになる程度のお湯を入れ「まんま」小2、キビ糖小2を加える。
 ④鍋の汁がなくなるまで煮詰め、煮上がる寸前に「まるやか酢」をふりかける。

《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。

❖ 12月開催日 ❖ 8(金)・18(月) 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 ♪