

家庭で手軽に！水産加工品を使った

～簡単レシピオンライン料理教室～

2021.2.22

講師 小池 晃太

☆温野菜サラダ～丸干し入りガーリックマヨディップ～☆

☆は提供メイン食材

〈材料〉	(1人分)
☆うるめいわし丸干し上干・・・4本	
・お好みの野菜（本日は以下）	
ブロッコリー 2, 3房、	カブ 1/4 玉、
じゃがいも 中サイズ 1/2、	にんじん 大サイズ 1/3
・おろしニンニク（チューブタイプで可）・・・ティースプーン半分	
・マヨネーズ	・・・大さじ2
	・塩・・・10g

【下準備】料理教室までに下準備を終わらせていてください。

- ・野菜を切る（画像参照）

じゃがいも、にんじんは皮をむき、一口大に切る。

カブは皮をむき、くし切りに。

ブロッコリーは食べやすい大きさに切る。

- ・鍋にお湯を2L沸かし、塩を10g入れる。

- ・野菜を以下の順番で茹でる。

じゃがいも・にんじん→カブ→ブロッコリー

茹で具合は、串を刺してみて通ったらO.K.

茹ですぎず野菜の食感を残すように。



※茹でたお湯はスパゲティを茹でるのに活用するので残しておく

【レシピ】※ここから料理教室と一緒に作っていきます。

- ①フライパンで丸干しを香ばしい香りがするまで乾煎りする。
- ②①を細かく刻む。
- ③ボウルにおろしニンニクとマヨネーズ、②を入れて混ぜる。
- ④お皿に温野菜を盛り、③は別な小皿に入れる。

☆ワサビ塩で食べるマグロカツ☆

☆は提供メイン食材

〈材料〉	(1人分)
☆南まぐる切り落とし・・・150g 程度のサク 1本	・塩・・・20g
☆鰹と昆布の粉末だし・・・ひとつまみ	
・濃口醤油・・・大さじ1	・サラダ油 (揚げ油用)・・・適量
[ワサビ塩]	
・ワサビチューブ・・・10g、塩・・・5g、砂糖・・・3g	
[衣]	
・小麦粉・・・適量、溶き卵・・・1個分、パン粉・・・適量	
[盛り付け用]	
・サニーレタス等お好みで適量	※水洗いして水気を切って一口大にちぎっておく

【下準備】 ※料理教室までに下準備を終わらせていてください。

- ・まぐろを以下の方法で解凍しておく。

まぐろサクの解凍方法

1. サクを袋から取り出し、約3分間サクを温塩水につけます。
温塩水は、40℃の温水 500g に対して塩 20g 程度 (塩分濃度 3~4%)
2. きれいなフキン (キッチンペーパーでも可) で水気をふき取ります。
ふき取ったフキンをすすぎ、固くしぼってサクを包みます。
3. 冷蔵庫の下段で1時間解凍します。(大きさにより時間差があります。)

※サクの温塩水解凍の秘訣は温塩水の中に長く浸さない事と塩水はあまいより少々辛めの方が良いです。

- ・衣の準備

小麦粉、溶き卵、パン粉をそれぞれバット (もしくは小皿) に準備しておく。

【レシピ】 ※ここから料理教室で一緒に作っていきます。

- ①解凍したまぐろに濃口醤油と粉末だしをかけてまぶす。
- ②ワサビ塩の材料を混ぜて、馴染ませておく。
- ③①に衣をつける。小麦粉→溶き卵→パン粉の順番。
- ④180℃の油で揚げる。

※芯まで火が通らないように、衣がカリッとなる程度で揚げすぎない。

- ⑤揚ったら、油を切り、早めにカットし、盛り付けて完成。

☆釜揚げしらすまみれのダシロンチーノ☆

☆は提供メイン食材

〈材料〉		(1人分)	
・スパゲティー	・・・100g	☆鰹と昆布の粉末だし	・・・大さじ1
☆釜揚げしらす	・・・40g	・鷹の爪	・・・1本
・にんにく	・・・ひとかけ	・塩	・・・適量
・オリーブオイル	・・・大さじ2	・大葉	・・・1枚

【下準備】料理教室までに下準備を終わらせていてください。

- ・にんにくは皮をむいておく
- ・釜揚げしらすを計量して自然解凍させておく

【レシピ】※ここから料理教室で一緒に作っていきます。

①お湯を沸かす。塩は1Lに対して5g.

※今回は温野菜サラダの野菜を茹でたお湯を活用します

②にんにくを粗みじん切りに、大葉をみじん切りにする。

③①が沸騰したらパスタを入れて茹でる。

④フライパンにオリーブオイルとにんにくを入れ、火にかける。

香りが出るまで加熱する。にんにくが焦げないように注意する。

⑤④に鷹の爪、しらすひとつまみを入れた後、パスタの茹で汁100cc、粉末だしを順番に入れる。

⑥茹で上がったパスタを湯切りし、⑤に入れて和える。

味見をしてお好みで塩適量で味を整える。

⑦皿に盛り付け、残りのしらすと大葉を乗せて完成。