

2019年 第4回 山形ガス料理教室

2019年4月16日開催

講師：(元)シナモンオーナーシェフ 武田 暁子先生
調理時間：120分 (4人前)



乙女な手まり寿司

米	2合
寿司酢	大さじ4
卵	2個
柴漬け	適量

塩	少々
スモークサーモン	12枚
きゅうり	1本
生ハム	10枚

生サーモン	8枚
玉ねぎの薄切り	適量
紅生姜	適量

- ① きゅうりはピーラーで薄く切り、塩少々をふって、しんなりとしてからペーパーで水気を切る。
- ② 玉ねぎを薄く切り、塩を振ってペーパーで水気を切る。
- ③ ご飯を分け、手まり状にする。(1人5〜6個を作るつもりで)
- ④ ラップを小さく切って手の平に乗せ、生サーモン・きゅうり(十文字に乗せる)をそれぞれラップにおく。
- ⑤ ④の上に手まり状のご飯を乗せ、茶巾のように結ぶ。(下の部分が上になることをイメージすると作りやすい)
- ⑥ 卵で錦糸卵を作り、ラップに手まりご飯をおき、茶巾のように絞り安定させてから錦糸卵を乗せる。
- ⑦ スモークサーモンと生ハムは、バラの形にする。(玉ねぎを敷き、その上に乗せると安定して形になる。)
- ⑧ 最後に、柴漬けと紅生姜を添えれば完成!!

ベジカツ(2種)

★ モッツアレラとサーモンのトマトカツ

トマトカップ(小)	4個
モッツアレラチーズ	80g

サーモンの刺身(さく)	80g
-------------	-----

バジル	1枝
-----	----

【トマトドレッシング】

くりぬいたトマトの果肉	4個分
こしょう	少々

オリーブオイル	大さじ1
---------	------

塩	小さじ1/3
---	--------

- ① トマトの果肉は包丁で細かくたたく。
- ② チーズ・サーモンは1cm角に切り、バジルはちぎる。
- ③ ボールにドレッシングの材料を混ぜ、チーズ、サーモン、バジルを加え、さっと混ぜる。
- ④ トマトカップに詰めて器に盛り、へたを添える。



★ マカロニサラダのパプリカカツ

パプリカカップ(黄)	1個分
ツナ缶詰(80g入り)	1/2缶
塩	適量

マカロニ	15g
イタリアンパセリ(あれば)	適量

きゅうり	1/4本
オリーブオイル	適量

【マヨチーズドレッシング】

マヨネーズ	大さじ1と1/2
カッテージチーズ	大さじ1

塩	小さじ1/4
---	--------

こしょう	適量
------	----

- ① きゅうりは、薄い小口切りにして塩少々をふり、5分ほどおいてから水気を絞る。
- ② 鍋にたっぷりの湯を沸かして塩大さじ1/2を加え、マカロニを袋の表示時間通りにゆでる。
水気を切ってボールに入れ、オリーブオイル小さじ1をからめ、粗熱を取る。
- ③ ②にきゅうり、ほぐしたツナ、ドレッシングの材料を加えて混ぜ、パプリカカップに詰める。
- ④ 冷蔵庫で冷やす。(冷やしてから切ると、綺麗に切れる)
- ⑤ 8等分に切って器に盛り、あればイタリアンパセリをちぎってのせる。

2019年 第4回 山形ガス料理教室

2019年4月16日開催

講師：(元)シナモンオーナーシェフ 武田 暁子先生
調理時間：120分 (4人前)



アボカドと生ハムの春巻き

アボカド	1/2個	サラダ油	適量	春巻きの皮	4枚
水溶き片栗粉	適量	塩	適量	生ハム(薄切り)	4枚

- ① 春巻きの皮は半分に三角に切る。生ハムとアボカドをのせて巻き、巻き終わりは水溶き片栗粉で止める。
- ② サラダ油を温度調整機能で190℃にあたため、①をきつね色になるまで揚げる。
★火が通りやすいので、高温で短時間揚げる。
- ③ 器に盛り付けして完成。
(チーズと一緒に巻いたり、ケッチャップやサルサソースで食べても美味しい)



丸ごとトマトと手羽先のスープ

トマト	4個	鶏手羽中	8本	結びこんにゃく	8個
みりん	大さじ3	薄口しょうゆ	大さじ3	三つ葉	適量

A(出汁)

水	500cc	昆布(5cm×5cm)	2枚	カツオ節	20g
---	-------	-------------	----	------	-----

※水に昆布をあらかじめ浸し、沸騰する寸前に昆布を取り出す。その中にカツオ節を入れて火を止め、しばらく置いてから漉して出汁をとる。

- ① トマトはヘタを取って上に十文字に切り込みを浅く入れて、沸騰したお湯に少しつけてから、あらかじめ用意した氷の冷水中に浸して、皮をむいておく。
- ② 鶏手羽中は、油を敷かないフライパンで焼き付けておく。
- ③ 全ての材料をAに入れ、みりんとしょうゆで味を調えてから、※コンロのタイマー機能を使い15分程度煮込み、そのまま放置する。
※コンロのタイマーを15分に設定し、煮込みましょう。時間がきたら音♪でお知らせし、きちんと消火してくれます。
- ④ 食べるときに刻み三つ葉を散らす。

MEMO

