

2019年 第8回 山形ガス料理教室

2019年8月21日開催

旬菜旬味おもてなし和食

講師：天童ホテル 日本料理調理長

武田信太郎先生

調理時間：120分（4人前）

白身魚のなめろう

刺身用平目	200g	小葱	20g	茗荷	2個(約35g)
新生姜	15g	大葉	4枚	ラディッシュ	1ヶ
すだち	2ヶ	山葵	少々	塩	少々

A 割醤油 出汁 大さじ2 濃口醤油 大さじ1

Aを分量通りに合わせ、冷やしておく

- ① 刺身用の平目に塩を振り、5分置く。冷水で洗い、キッチンペーパーで良く水を切り、細造りにし、ボウルに入れ、冷蔵庫で冷やす。
- ② 小葱は小口に刻む。茗荷と新生姜は荒微塵にし、水にさらさない。
- ③ 大葉は、縦1/2に切る。ラディッシュは、8枚にスライス、すだちは横1/2に切り、種を取る。
- ④ ①と②をざっくりと混ぜあわせ器に盛り、③を盛り付け、Aを添える。

鯖の包み焼き

鯖	200g	しめじ	100g	葱	80g
耐熱クッキングペーパー	4枚	止め金	適量		

味噌	200g	たまご(S玉)	1ヶ	酒	大さじ2
A みりん	大さじ2	砂糖	50g	胡麻ペースト	小さじ1
おろしにんにく	少々				

- ① ボウルにAの材料を入れ、混ぜ合わせる。フライパンに移して、中火で火が通るまで練り上げ冷ます。
- ② 鯖は、中骨を抜き、1人前50gを3切れに切り出す。
- ③ しめじは食べやすい大きさに切る。葱は荒微塵に切る。
- ④ 耐熱クッキングペーパーに、しめじ・鯖・①の味噌大さじ2・葱を入れ包み、止め金でとめる。
- ⑤ フライパンに並べ、水200ccを入れて、強火にする。沸騰したら中火で15分加熱する。水がなくなったら強火にし、中身が沸騰したら火を消して、器に盛る。

おメモ



2019年 第8回 山形ガス料理教室

旬菜旬味おもてなし和食

講師：天童ホテル 日本料理調理長

武田信太郎先生

調理時間：120分（4人前）

冷やしお吸物

ズッキーニ	100g	おくら	2本	ミニトマト	2ヶ
出汁	600cc	酒	大さじ1	塩	小さじ1/2
薄口醤油	小さじ2				

- ズッキーニは、皮を剥き、乱切りにする。
- おくらは茹でて、冷水に落とし水気を切って、薄く小口に切る。
- ミニトマトは、ヘタを取り、横に薄くスライスする。
- 出汁にズッキーニを入れて温め、分量の調味料を入れ、味を調える。弱火で5分煮てズッキーニに火が通ったら火を止め、冷まし、熱が取れたら冷蔵庫で冷やす。
- お椀におくら・ミニトマト・ズッキーニを盛り、汁を張る。

ご飯

米 2合

※自動炊飯機能を使って、ご飯を炊く。

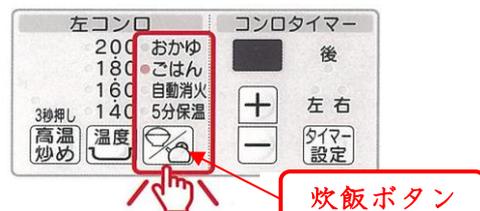
※自動炊飯機能とは

ガスコンロの「炊飯ボタン」を押すだけで自動で温度調整し火加減から消火まで調整する機能です

操作手順

※コンロによって、多少操作方法が異なります。

- ガスコンロの電源を入れる
↓
- 「炊飯ボタン」を押し、点火する
↓
- そのまま30分（蒸らし含む）待つと出来上がり！



炊飯ボタン



ゆメモ