

I. 茄子と挽肉の炒めもの(麻婆茄子)

1. 材料(4人分)

茄子	600g
豚ミンチ肉	100g
葱	少々(市販のきざんだものを提供します。)
生姜	少々
ニンニク	一片
<調味料>	
豆板醤	小さじ2杯
醤油	醤油大さじ3杯
サラダ油	大さじ4杯(茄子コーティング用2杯、たれ用2杯)
酒	大さじ2杯
砂糖	大さじ1杯
鶏ガラスープ	200CC
片栗粉	小さじ4杯
酢	小さじ1杯
ごま油	大さじ1杯
味の素	少々

2. 準備

- ① 茄子を縦八等分に切り、ボールに入れ大さじ2杯のサラダ油をまぶしておく(手でまぶすとよく油が馴染む)
- ② 生姜とニンニクは、みじん切りにしておく。
- ③ 市販の鶏ガラスープ顆粒で200CCの鶏ガラスープを作っておく。
- ④ 片栗粉と水を1:1の割合で水溶き片栗を作っておく。

2. 手順

- ① フライパンを中火で熱し、茄子を炒める(油はしきません)。茄子にまぶした油がなじんできたら、蓋をして弱火にし、蒸し焼きにする(ここがポイントです)。茄子が柔らかくなるまで火を通す(時々、表と裏を返す)。火が通ったら、皿などにとっておく。(本格的中華料理では、油で2度揚げする。)
- ② フライパン(中華鍋)にサラダ油を大さじ2杯と豆板醤を小さじ2杯入れ弱火でしっかり炒める。
- ③ ②に生姜とニンニクを入れてよく炒める。
- ④ ③に豚ミンチ肉を入れしっかり炒める。(パチパチと音がするまで。)
- ⑤ ④に酒大さじ2杯、醤油大さじ3杯入れてさらに炒める。
- ⑥ ⑤に鶏ガラスープを200CC入れ、味の素少々、砂糖を大さじ1杯入れる。
- ⑦ ①の茄子を⑥に入れて、1~2分炒める。(味を含ませる。)
- ⑧ ⑦に水溶き片栗を入れとろみを付け、酢小さじ1杯、ネギを入れ、最後のごま油を大さじ1杯入れて出来上がり。

II. 卵スープ(中華風)

材料(4人前)

卵	2個
青ネギ	少々
鶏ガラスープ	4カップ(800CC)
白ごま	少々

<調味料>

今回は、市販の鶏ガラスープの素(顆粒)を使うので下記調味料は調整的に使用する。(自分で味見をして加えていく。)

酒	適量
塩	適量
胡椒	適量
味の素	適量
醤油	適量
ごま油	適量

準備

- ① 鶏ガラスープの素を使い、説明書の通りの分量で4カップ分のスープを作っておく。

作り方

- ① 鍋に潰した胡麻を入れ、鶏ガラスープを入れて煮詰めて卵をネギを入れて、最後にごま油を入れると出来上がり。卵を入れる際は、徐々に流し入れて、卵が鍋の中でばらけるようにする。

Ⅲ. 水餃子

材料(4人前)

中力粉	300g
豚ミンチ	125g
白菜	250g
白ねぎ	1本
生椎茸	3個
生姜	20g
塩	小さじ1杯
味の素	適量
サラダ油	100CC
ごま油	大さじ1杯
酢	大さじ1/2

<タレ用>

ラー油
醤油
酢

準備

- ① 白菜をみじん切りにした後、小さじ1杯の塩をまぶして5~7分間置く。
- ② 白ネギをみじん切りにする。
- ③ 生椎茸を細切りにして茹でた後、みじん切りにする。
- ④ 生姜をみじん切りにする

作り方

- ① 粉に水125CCを数回に分けて加えて練っていく 耳たぶほどの柔らかさになるまでしっかりとこねて一塊にして ボウルにラップをかぶせて最低30分以上ねかせる。
- ② 豚ミンチにサラダ油100CCを加えて混ぜて、みじん切りにした生姜、味の素適量、ごま油大さじ1杯、塩小さじ1杯、酢大さじ1/2を加え、十分に水を切った白菜、生椎茸、白ネギを加える。
- ③ 30分以上ねかせた生地の適宜の量を細長く伸ばしていき(直径10円硬貨くらい)、1.5センチくらいにカットする。
- ④ カットした生地を手のひらで押して平らにして、短い麺棒で押し広げて円形にする。
- ⑤ ④の生地に②の具をのせて包み込む。
- ⑥ 大鍋にたっぷりの水を入れて加熱沸騰したら⑤を入れて茹でる。鍋の底にひっつきやすいので木へらで手前から奥へとこそげるように移動させる。浮き上がって沸騰したらさし水をし、餃子の皮が透明になってくれば出来上がり
- ⑦ 食べ方は、焼き餃子と同じようにラー油、醤油、酢を入れたタレで食べる。

IV. 鰻の甘酢あんかけ

材料(4人前)

鰻	三枚おろしたものの半身4枚
玉葱	1/2個
干し椎茸	2枚
ピーマン	1個
赤ピーマン	1/2個
サラダ油(鰻炒め用)	小さじ1杯
サラダ油(野菜炒め用)	大さじ1杯
小麦粉	適量
塩	少々
酒	小さじ1杯
A 鶏ガラスープ	200CC(カップ1杯)
A 醤油	大さじ3杯
A 砂糖	大さじ2杯
A 酢	大さじ2杯
A トマトケチャップ	大さじ2杯
片栗粉	大さじ1杯

準備

- ① 半身のままの鰻を塩と酒で下味を付けておく。
- ② 玉葱は薄切り、ピーマンと赤ピーマンは千切りにしておく。干し椎茸は、水につけて戻し細切りにしておく。
- ③ 顆粒の鶏ガラスープの素を200CCのお湯で溶かしておく。(製品に書いている分量で。)
- ④ 大さじ1杯の片栗粉に大さじ2杯の水で溶かして水溶き片栗粉を作っておく。

作り方

- ① 甘酢あんを作る。Aの調味料を合わせる。
- ② 下味を付けておいた鰻の水気をふいて小麦粉をつけ、余分な粉は、はたき落と。フライパンにサラダ油を熱し、鰻を両面、色よく焼いて取り出す。
- ③ フライパンを洗ってサラダ油を熱し、玉葱、ピーマン、赤ピーマン、椎茸を入れて炒める。しんなりしたら①の合わせタレを入れて煮立て、水溶き片栗粉を入れてとろみを付ける。
- ④ ②の鰻を皿に盛り付けて③の甘酢あんをかけて出来上がり。

V. マンゴープリン

材料

マンゴーピューレ	200g
牛乳	300cc
生クリーム	100cc
グラニュー糖	50g
粉末ゼラチン	10g

作り方

- ① 鍋に牛乳・生クリーム・グラニュー糖を加えて、泡立てないように気をつけながら弱火で加熱する。グラニュー糖が溶けたら鍋を火からおろして粉末ゼラチンを少しずつ加えて、しっかりと混ぜ合わせる。
- ② ボウルにマンゴーピューレを入れて(1)を少しずつ加えながら、泡立てないように気をつけて、しっかりと混ぜ合わせたらマンゴープリン液の完成。
- ③ 今回は、手抜きしますが、ボウルのまま冷蔵庫で冷やして固めます。(通常は、プリンカップに流し入れて冷蔵庫で冷やします。固まったら、ホイップクリームや生マンゴーのなどでトッピングします。)
- ④ 会場には、適当な器がありませんので、人数分ケーキ皿にでも持って下さい。(男の料理で手抜きです。今回は、トッピングもしません。)

以上

VI. 魚(鱈)の三枚おろし(NHKためしてガッテンより)

1. 胸ビレの横から頭を切り落とす。
魚の両面から半分ずつ切ると簡単。



2. 内臓をとって塩水できれいに洗う。(※)
水分はよくふきとる！
洗う際、歯ブラシを使うと簡単にきれいに。

※塩水は食中毒菌が増えやすいので、
使用した包丁やまな板などは
おろし終わったらすぐに真水で洗うと
おろした魚も早めにお食べ下さい。
食べるまでに時間がある場合は、
魚は塩水ではなく、真水で洗ってください。



3. 背ビレと尻ビレの横に包丁で切り取り線を入れる。



左の作業に取りかかる前に
鱗とぜいごをとります。(ぜ
いごとは、鱈科の魚の特徴で
しっぽの部分のとげのよう
なものです。)

注意

うろこを取る際、うろこが飛
び散ります。テーブルの上
にひついた場合、非常に取れ
にくくなりますので、まな板
の下に新聞紙を広げて作業
します。(会場管理人から苦
情が出たら困りますので。)

4. ここで、ステーキを切るときのナイフに持ちかえる。



5. 3の切り取り線からナイフを入れ、背骨から伸びている骨に沿ってナイフをすべらせるように背骨まで身をはがしていく。



6. 背骨まではがしたら反対側も同じようにはがす。



7. ろっ骨の周りだけ、まだつながっている状態になるのでろっ骨の付け根の部分を包丁で切り離す。



8. 最後に尾の部分を切り離せば完成。



9. 中骨に、身が薄くしか残らなければ三枚おろし成功!



** NHKテレビの「ためしてガッテン」より引用致しました。ナイフで三枚下ろしが出来るということが、NHKテレビのキャッチフレーズでした。

** 正式な三枚おろし方法ではなく、あくまで簡易的なやり方です。ハマチなどの大きな魚や鯛などの平べったい魚は、この方法では困難だと思います。

**

Ⅶ. 刺身のおろし方 (NHKためしてガッテンより)

1. ろっ骨のまわりを切り落とす。



2. 真ん中に並んだ小骨を骨抜きかピンセットで引き抜く。
(面倒な場合は、包丁で骨の部分丸ごと切り離せばOK!)



3. 包丁の峰を使って皮をはく。
ただし、
これだと皮をはいた表面がちょっとザラついて感じることも。



ガッテン流 皮はぎの裏ワザ

もっときれいな表面のお刺身を目指したい人はこちら！



真ん中からザックリ切り込み、皮にあたらしたらそのまま横にスライドさせる。

まな板の端を使うと便利！

縦にまっすぐではなく、斜めに切り込み、さらに、包丁を引きながら切る。



つまを高く盛りつけて、お刺身の完成！



以上