

蜂蜜風味の焼き豚

材料

豚肩ロース	600g ~ 800g
紹興酒（又は酒）	C 2/3
蜂蜜	C 1/2
醤油	C 2/3

手順

あらかじめオーブンを 200 に予熱しておく。（1 3時半頃に点火しておく。）

焼成時間 中段で 30~40 分（全体の焼成時間）

1. 豚肩ロースは形を整え、調味液につけて一晩おく。
2. 熱くしたオーブン（200）に入れ、10分ほど焼いたら調味液にころがす。
これを、2~3度ほど繰り返す、最後 250 に上げてこんがり色よくしあげる。
（250 に上げてからは、目で確認して焼け具合を確かめる。）
3. アルミホイルに包んで冷めるまで落ち着かせる。
4. 季節の野菜と盛り合わせる。
5. 残った調味液は、少し煮詰めて「たれ」にする。

本日は、白ねぎ、サンチェ又は、サラダ菜を盛り合わせる。

- * * 豚肩ロースを一晩浸けることは料理時間内に出来ないので、あらかじめ一晩浸けた物をテーブルに配りますので、それをオーブンで焼く作業だけとなります。
- * * 食べ方は、焼肉風に野菜を巻いて食べるのも美味しい食べ方の一つです。

計量器具について

料理のレシピには、調理量などの量を示す方法として、下記の表記されていますので、覚えておいて下さい。

1カップ - 200 CC

大さじ - 15 CC

小さじ - 5 CC

* * あくまで容積であり重量を示す物ではありません。

きゅうりの炒め漬け

材料

きゅうり	3本
塩	少々
ごま油	大1

調味液

たかのつめ	1本
砂糖	大1
醤油	大1
酢	大1 1/2

手順

1. たかのつめは小口切りにして、調味液を合わせておく
2. 塩少々で板摺り（板ずり後水洗いをする。）したきゅうりを4センチ長さに切り、4つ割りにする。
3. ごま油で手早く炒め、熱いうちに調味液につける。
4. よく冷ます。

肉団子甘酢あんかけ(5~6人)

材料

豚ミンチ	400g
卵	2個
塩	小1/2
醤油	大1
葱	みじん大4
生姜	すり下ろし小1
片栗粉	大11/2
小麦粉	大11/2
胡麻油	大2

たれ

砂糖	大4
片栗粉	大2
酢	大3
醤油	大3
水	100cc

手順

1. ねぎをみじん切りにする
 2. 生姜をすりおろす。
 3. 豚ミンチから生姜までをボールに入れ(卵を入れ過ぎると柔らかくなり過ぎるので注意が必要)よくよく混ぜる、次に片栗粉、小麦粉、胡麻油を入れ手でよく混ぜる。(よく混ぜれば粘りけが出て団子を作りやすい。)
 4. 手にとって握りだし団子にしながら、熱した油(170 ~ 180)に入れ、少し色づき、中まで火が通るようふっくらと揚げる。
 5. 揚がったら取り出しておく。
 6. たれの分量を合わせておく
 7. 6のたれを熱くした鍋に入れ、とろみがついたら団子を入れ、絡ませる。
- ** 7の作業は、後半料理の方で行う。(熱いものを食べることが出来るように。)

油の温度をみわける

天ぶらの衣を箸につけて振り落としてみて...

【低温：150~160】写真は155

150 以下では衣は鍋の底に沈んで浮いてきません。揚げ物をするには低温すぎるのでもう少し待ちましょう。ただ、フライドポテトや大学芋など、二度揚げする場合の一度目は155 位で入れはじめます。(二度目は高温で)

衣が鍋底まで沈んですぐ浮き上がれば160 ~で、そろそろフリッターや中華の衣揚げを入れ始めます。

【中温：170~180】写真は175

衣が中ほどまで沈んですぐ浮き上がれば170 です。浮かんできた衣も低温の時は丸かったのが、細長くなってきます。天ぶらなら野菜を揚げる温度。鶏のから揚げ、トンカツも入れ時です。

【高温：180 以上】

落とした衣が油の表面で散り、細長くなると180 で、天ぶらの魚介類、フライなら牡蠣、平目、白身の魚などの適温です。揚げビーフンもこれ位の高温でないとふっくらと膨らみません。

190 以上では、中まで熱が伝わる前に焦げてしまいますので、火を止めて少し待つか、油を足すかして調節して下さい。

天ぶらの衣がない場合は、野菜の薄い切れ端を落としてみて2秒ほどで浮き上がってくれば170 。5~6秒かかれば、まだ160 です。

あんにな豆腐

材料

寒天	1本
水	2 1/2C
砂糖	1C
牛乳	1C
アーモンドエッセンス	小1/2

シロップ

水	2C
砂糖	1/2C
フルーツ缶詰	桃、みかん等の缶詰(さいの目に切り、冷やしておく)
季節の果物	イチゴ、キューイ、メロン等

1. 寒天は1時間以上水につけ、もどしておく。(スタート時13時半頃に浸ける。)
2. シロップを作り、(水と砂糖を煮とかす)冷やしておく。(氷水)
3. 寒天を絞り、水2 1/2Cで煮溶かし、砂糖を加える。
4. 溶けたら火を止め、牛乳を少しずつ加え、アーモンドエッセンスを加えよく混ぜる。
5. 漉し網で漉しながら、バットに入れ、氷水で冷やし固める。(33 ~ 45 で固まる。)
6. 固まったら、菱形に切り、シロップ、フルーツ(缶詰のシロップも入れる。)と一緒に器に入れる。
7. 食べるまで冷蔵庫で冷やしておく。

中華おこわ（電子レンジで作る）

材料

もち米	2カップ				
干し椎茸	1～2枚	（水にもどし、もどし汁はとっておく）			
干し海老	大1	（ひたひたの水につけておく、つけ汁はとっておく）			
茹でたけのこ	100g				
鶏もも肉	120g	鶏もも肉下味	醤油	小1	
			酒	小1	
白ねぎ	1/2本				
甘栗（銀杏でもよい）等		適宜（半分が四つ割にする）			
サラダ油	大1				

調味料

砂糖	小1
醤油	大1 1/2
酒	大2
顆粒スープ	小1/2
胡椒	少々
塩	少々

手順

1. もち米は洗って1時間以上水につけて、ザルにあげておく。（前半スタート時の作業）
2. 干し椎茸は、水にもどして、1センチ角に切り、戻し汁はとっておく。
3. 茹でたけのこも1センチ角に切っておく。
4. 鶏肉は、1センチに切り下味をつけておく
5. 白ねぎは縦半分にして小口切りにする、
6. 干し海老は、ひたひたの水に戻して、大きければ細かく切る。
7. 干し椎茸の戻し汁と、干し海老の戻し汁に、水を足して350ccにして、調味料を入れておく。
8. 鍋にサラダ油を熱し、白ねぎを炒め、鶏肉を加え色が変われば、椎茸、たけのこ、干し海老を加え炒める。
9. もち米を加えて更に炒め、全体になじんだら、調味料を加え、水気が、ほとんどなくなるまで強火で炒める、この時焦がさないよう注意。
10. 耐熱容器に移す。
11. ふんわりとラップをかけて電子レンジで5分加熱、いったん取り出して底から混ぜ、このときか、甘栗（銀杏(冷凍)でもよい）を入れ再度5分加熱する。

貝柱ととうもろこしのスープ

材料

貝柱缶	1缶(45g)
とうもろこし缶	1缶(190g) クリームスタイル
スープ	カップ4 (水+ガラスープ顆粒大2~3)
酒	大1
塩	少々
卵	2個
片栗粉	大1 (水2で溶いておく)

手順

1. スープを沸かし貝柱缶、とうもろこし缶を入れ、よく混ぜる。
2. 酒、塩で、調味する。
3. 水溶き片栗粉で、やわらかいとろみをつけ、ほぐした卵を流しいれる。
4. 吹きこぼれ易いので中火で、調理すること。

**料理全般言えることですが、味付けについての調味料の量などは、レシピ上ではあくまで目安です。最終的な味付けは、自分の舌で確認して下さい。自分好みの味付けをして下さい。味というのは、調理していく段階において熱の入れ方により大きく変わってきます。煮物などについて、煮詰めていくと水分が蒸発して当然辛くなりますので最終的な調整が必要です。相対的には、料理本の塩などの調味料の量は少なめで、そのままですと、好みにもよりますが、たぶん水くさく感じるかもしれません。以上、ご参考までに。