

三田肉をつかった料理教室

本日のレシピ(1)

	材料	6人分量	作り方
牛肉の串焼きみそ風味	牛肉 塩 こしょう しいたけ 白葱 大根 ししとう サラダ油 みそ 砂糖 みりん だし汁 青ネギ	400g 少々 6枚 2本 160g 12本 大さじ2 大さじ3 大さじ3 大さじ1.5 大さじ3 2本	① 牛肉は30分前に常温にだしておく。 ② ネギは4cm くらいの長さに切り、しいたけは半分に切ってフライパンで焼く。 ③ 大根は厚さ2cm で4cm 角位の大きさに切り、ゆでるか、レンジで柔らかくしておき、フライパンで焼き目をつけて焼く。 ④ 4. ①牛肉に各切りにし、塩こしょうをして、熟したフライパンに油を入れ、肉を焼く。 ししとうに穴をあけて、肉のフライパンの中で焼く。 ⑤ 味噌ソースを作る。味噌、さとう、みりん、だし汁、を混ぜ、火にかけて練ってソースを作り、ねぎのみじん切りを加える。 ⑥ ④③②を竹串に刺し、皿に盛り⑥のソースをかける。(ねぎをゆずにしてもよい。)オーブンの時は、金網の上に材料を金串に刺して乗せて焼く。(バターとか油を時々ぬりながら高温で、)
ロールビーフ照り焼きソース	ミンチ肉 塩 こしょう しいたけ パン粉 卵 パセリみじん切り 牛肉薄切り 小麦粉 油 だし汁 しょうゆ みりん さとう 酒	300g 小さじ1 3枚 大さじ3 1個 適量 200g 少々 大さじ2 1/3 カップ 大さじ2 大さじ1 大さじ1 大さじ2	① ミンチ肉に塩小さじ1・こしょう・パン粉・卵・しいたけのみじん切り、パセリのみじん切りを入れて混ぜ、よく練る。 ② まな板に牛肉の端を少しずつ重ねながら、10cm長さ位に並べ、塩・こしょう・小麦粉をふる。 ③ 重ねた牛肉の中央に①の半分を棒状にしてのせてくるっと巻き、表面にも軽く塩・こしょう・小麦粉をふり、2本作る。 ④ フライパンに油を熱し、③の肉の合わせ目を下に焼き、焦げ目をつけながら、全面色よく焼く。 ⑤ ④にだし汁 1/2 カップとしょうゆ、みりん、砂糖、酒を入れて弱火で15分位蒸し焼きにする。 ⑥ 肉に火が通ったら、からめるように焼き、肉を取り出す。残りの汁は更に煮詰めソースにする。 ⑦ 肉を切り分けてソースをかける。
大根水菜のポン酢和え	大根 水菜 プチトマト ポン酢	200g 100g 6個 適量	① 大根は、皮むいて、細く切り、冷水に入れてパリッとさせてから、水気をふく。 ② 水菜は3cm 位にザク切りにする。 ③ ①②をポン酢であえ、プチトマトを半分に切り、添える。

三田肉をつかった料理教室
本日のレシピ(2)

	材料	6人分量	作り方
牛肉炊き込みごはん	米 牛肉薄切り しょうゆ 酒 にんじん 干しいたけ ごぼう だし汁 酒 しょうゆ みりん さとう 塩 絹さや	3カップ 100g 小さじ2 小さじ2 20g 2枚 80g 600ml 大さじ1 大さじ1 大さじ1 大さじ1 少々 20g	① 1. 米は洗っておく。 ② 2. 牛肉は、2cm 位に切り、下味をつけておく。 ③ 3. にんじんは3cm長さのせん切りにする。 ④ 4. しいたけは、もどしてせん切りにする。 ⑤ 5. ごぼうは、さがきにし、水につけてから、水切りにする。 ⑥ 6. だし汁に調味料をまぜておく。 ⑦ 7. 米を炊飯器に入れ、⑥を入れ、水分・味の確認をし、 ②③④⑤をのせて炊く。 ⑧ 8. 茹でた絹さやを斜めせん切りにする。 ⑨ 9. ⑦が炊きあがってからよく混ぜ、盛り付けて⑧をのせる。
山の芋ともあえ	山の芋 だし汁 みりん 砂糖 薄口しょうゆ 枝豆 ゆず	600g 2カップ 大さじ2 大さじ2 大さじ2 18粒 1/5 個	① 山の芋の皮をむき、1cm角のサイコロ状に切り、出汁に調味料を入れた中で煮る。 ② 柔らかくなったら、1/3を取り出し、残りをつぶす。 ③ 冷凍枝豆をゆでて、さやから出す。 ④ つぶした山芋の中にサイコロ状の山芋と枝豆を混ぜる。器に盛ってから、ゆずの皮のみじんきをふる。
有馬汁	かまぼこ しめじ みつば 山椒佃煮 だし汁 塩 しょうゆ	12きれ 1/2 パック 6本 大さじ1 5カップ 小さじ1 小さじ1	① しめじは、根元を取り、洗ってさばいておく。 ② みつばは1cm 位に切り、かまぼこは薄切りにしておく。 ③ だし汁に調味し、しめじと山椒の佃煮を入れる。 ④ お椀にかまぼこ・みつばを入れて③を注ぐ。
かんとん寄せ 黒豆とクコの	黒豆甘煮 くこの実 栗甘露煮 粉寒天 水 砂糖	40g 大さじ1 2粒 1袋 2カップ 50g	① 粉寒天は、水に漬けてから、火にかけて煮溶かす。 ② ①に砂糖を加え、少し煮詰める。 ③ クコの実はぬるま湯につける。 ④ 栗は、粗く刻む。 ⑤ ②のあら熱をとって流し缶に1cm 位入れ、クコ・栗・黒豆を散らし、残りの寒天液を流し入れて冷やし固める。