

料理同好会（守山鯨城亭） 料理実習をしました。

日時 令和2年2月19日(水) 10時から12時

実施場所 アクロス小幡 調理室（3F）

参加者 16名

★長崎皿うどん

料理のコツ・ポイント：野菜はサッと炒めることで、シャキシャキした食感をたのしめます。

ほかにも、お好みの野菜や、冷蔵庫に余った野菜でも美味しく仕上がります。

●材料（5人分）

マルタイ長崎皿うどん：2.5袋、水：900ml、キャベツ：1/2個、玉ねぎ：1個、ニンジン：

1本、カマボコ：1個、イカ(刺身用棚)：適量、豚肉：400g、サラダ油：大さじ2、むきエビ：

適量、もやし：1袋

●作り方

- 1 麺を軽くほぐしてからお皿に盛りつけておきます。
- 2 付属のあんかけスープを水で溶かします。
- 3 キャベツは一口サイズ、玉ねぎは薄切り、ニンジンとカマボコは短冊切りにします。
- 4 いかは表面に格子状に切り込みを入れ一口サイズに切り、豚肉はカットします。
- 5 フライパンにサラダ油を入れ熱し、豚肉を入れ中火で色が変わるまで炒めます。
- 6 上記5に残りの具材を、むきえび・いか・ニンジン・玉ねぎ・キャベツ・カマボコ
もよしの順に入れ炒めます。
- 7 上記2のスープを加え、とろみがついたら火からおろします。
- 8 上記1に7をかけたら完成です。

★菜の花のからし和え

料理のコツ・ポイント：練からしの量は、好みで調節してください。味が薄まってしまうので、

菜の花の水気はしっかり絞ってください。

●材料（5人分）

菜の花（カット）：200g、お湯（茹で様）：2000ml、塩(茹で用)：小さじ2、冷水：適量

めんつゆ(2倍凝縮)：大きじ4、練りからし：小さじ2

●作り方

- 1 菜の花は半分にきります。
- 2 鍋にお湯を沸かし、塩を入れ菜の花を2分程度茹で冷水に取り、水気をよく絞ります。
- 3 ボウルにめんつゆと絞りからしを混ぜ合わせたら、上記2を加えてよく和えます。
- 4 器に盛り付けたら完成です。

★シンプルかき玉スープ

●材料（5人分）

卵：2個、ねぎ：1本、①水：5カップ・鶏ガラスープのもと：3本、②かたくり粉：大きじ

1.5・水：大きじ3、塩：少々、あらびきこしょう：少々、めんつゆ：適量

●作り方

- 1 ねぎはあらみじんじりに切り、卵はしっかりと溶きほぐす。②はまぜ合わせる。
- 2 鍋に①を入れて火にかけ、沸騰したら②を加える。
- 3 鍋の中を大きくゆっくり混ぜながら、卵を細く注ぎ入れる。ねぎを加えてきつと煮、塩・こしょうで調味する。

みんなで、レシピを検討しながら、料理を作りました。料理は上出来・上出来でした。



料理実習に参加の皆さん



料理同好会代表 浅井 保司