

魚のさばき方を実習!

「男のこだわり料理教室」

(11/17)

アジのさばき方を教わり、揚げ物に仕上げて試食しました。

「ふるさと料理研究会」のみなさんにご指導いただき、魚をさばくのが初めての参加者も美味しく調理できました。



ていねいな指導で、コツがつかめました!

アジのみぞれかけ



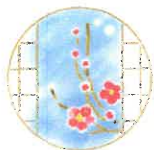
【材料】(4人分)

アジ・・・4尾
大根おろし・・・1カップ
たれ { めんつゆ(2倍濃縮タイプ) 大さじ2
水・・・大さじ2
酢・・・大さじ2
砂糖・・・大さじ2
ラー油・・・小さじ2

小ねぎ(小口切り)・・・2本
片栗粉
揚げ油
塩・こしょう

【作り方】

- ① アジは三枚におろして腹骨をそぎ取り(アジの三枚おろし)、半分に切る。塩・こしょうを軽くふり、片栗粉をまぶして180℃の油でカラッと揚げる。
- ② 大根おろしはザルにあげて、水気を切る。
- ③ 鍋にたれを煮立てて、アジを入れてさつと煮て、大根おろしを加える。
- ④ 器に盛り、小ねぎを散らす。



*感染拡大防止のため、人数を制限して調理実習しています。
より多くの人と調理の体験を共有できればとの思いから、講師の了解を得て、レシピを掲載しています。
みなさんも、ぜひご自宅でお作りください。

ゴボウとココアで驚きの美味しさ!

「やさしいお菓子づくり」

(12/7)

地元の食材で、塩分や砂糖を抑えた健康的なお菓子づくりを学ぶ講座。

講師は、ヘルスメイト夜久野ブロックの皆さん。

簡単で美味しく作れるように、試作を重ねられたオリジナルレシピが大好評です。

今回はゴボウを使ってチョコレートケーキを作りました。



ゴボウを甘く煮ています。いい香り♪

ごぼうとココアのケーキ

【材料】(8.6cm×16cm×4.5cmの型)

ごぼう・・・100g
きび砂糖・・・20g
ホットケーキミックス・・・100g
ココア・・・大さじ2

卵・・・・・・1個
きび砂糖・・・30g
油(米油、オリーブオイル等) 30g
牛乳・・・大さじ3~4
板チョコレート・・・少々

【作り方】

- ① ごぼうをよく洗い皮付きのまま5mm角くらいに切り、水にさらして水気をきっておく。次にフライパンに水気をきったごぼうときび砂糖を入れ、火にかけて水分が無くなり、茶色く色づいてきたら、器にあげて冷まします。
- ② ボウルに卵、きび砂糖、油、ココア、牛乳の順に入れ、泡立て器でよく混ぜ合わせます。
- ③ ②にホットケーキミックスを加え、ヘラに持ち替えて粉っぽさが無くなるまで混ぜます。
- ④ ①のごぼうを、少しトッピング分を残して、③に加えて混ぜます。
- ⑤ ④を型に流し入れて割りチョコを生地に埋め込み、ごぼうを生地の上ののせます。
- ⑥ あらかじめ予熱したオーブン170℃~180℃で、30分ほど焼きます。

