

# 市場で学ぶ・作る・食べる やさい・くだもの料理教室

小笠原 登志子先生

2014年7月12日(土)

## 1. 夏野菜たっぷり豚しゃぶサラダ

### 【材料 6人分】

豚しゃぶしゃぶ用薄切り肉	300g
レタス	1個
えのき	1パック
トマト	1個
《A》 水	5カップ
酒	大3
《たれ》 酢	大2
さとう	大2
しょうゆ	大3
ごま油	小1

### 【参考 1人分】

50g
1/6個
1/6パック
1/6個
約170cc
大1/2
大1/3
大1/3
大1/2
約0.6g

レタス→食べやすく手でちぎる。

えのき→根をとる。

トマト→へたをとって縦半分に切り、7mmくらいの輪切り。

### 【作り方】

# 市場で学ぶ・作る・食べる やさい・くだもの料理教室

小笠原 登志子 先生

2014年7月12日(土)

## 2、コーンと卵のスープ

### 【材料 6人分】

生とうもろこし	1本
水	5カップ
固形スープの素	1個
クリームコーンの缶詰(大)	1缶
卵	2個
塩	小1/2
《水溶き片栗粉》 水	大1
片栗粉	大1

### 【参考 1人分】

1/6本
約170cc
1/6個
1/6缶
1/3個
少々
2.5g
1.5g

### 【作り方】

- 1、生とうもろこしは洗ってラップしレンジ強で3分加熱し冷めたら実をほぐす。
- 2、鍋に水と固形スープの素を入れて沸かし、沸いてきたらクリームコーンを加えて煮立てる。
- 3、②に水溶き片栗粉を加える。
- 4、卵をしっかり割りほぐし③に流し入れ、塩で味を調べ、ほぐしたとうもろこしを加える。

# 市場で学ぶ・作る・食べる やさい・くだもの料理教室

小笠原 登志子 先生

2014年7月12日(土)

## 3、枝豆と鮭の混ぜごはん

### 【材料 6人分】

道産米	3カップ
塩鮭	1切れ
酒	大2
塩	大1
さやをむいた枝豆 (※さや付きで300g)	1カップ

### 【参考 1人分】

1/2カップ
1/6切れ
大1/3
3g
1/6カップ

### 【作り方】

- 1、道産米は研いで、炊飯器に水加減をする。
- 2、塩鮭に酒をふり、①の上のにのせ普通に炊く。
- 3、枝豆は皮付きのまま塩をしてたっぷりのお湯で茹でてさやから出す。
- 4、ご飯が炊けたら、塩鮭をほぐし、枝豆を加えさっくりと混ぜる。

# 市場で学ぶ・作る・食べる やさい・くだもの料理教室

小笠原 登志子先生

2014年7月12日(土)

## 4、ぶどうゼリー

### 【材料 6人分】

ぶどう(巨峰)	18粒
※種無しがなければ種ありでも可	
粉寒天	4g
水	600cc
グラニュー糖	100g

### 【参考 1人分】

3粒
約0.7g
100cc
約17g

### 【作り方】

- 1、巨峰はつるからはずし皮つきのまま洗う。種無しは皮をむく、種ありならば縦半分に切って種を取り除く、その時に出た果汁はとっておく。
- 2、鍋に粉寒天、巨峰の皮、水を入れ火にかけて、かき混ぜながら煮溶かす。
- 3、2分くらい沸騰させグラニュー糖を加え溶かす。
- 4、火からおろし、ざるを通し巨峰の皮をのぞき①の果汁も加える。
- 5、プリンカップに巨峰を3粒いれ④を流し冷やし固める。