

おもてなしの料理(松花堂弁当)

実習献立



- 1 炊きおこわ
- 2 しいらの照り焼き
- 3 えびのみの揚げ
- 4 信田巻き
- 5 ほうれん草のピーナッツ和え
- 6 玉子豆腐とみつばのすまし汁

1 炊きおこわ

材 料	1人分	5人分 (目安)	作 り 方
もち米	42 g	210 g	① 米は合わせて洗っておく。 ② あずきは洗って鍋に入れ、適量の水を加え火にかける。沸騰し湯の色が黒みがかってきたら一度ゆでこぼし、洗切りする。 ③ ②のあずきに新たに10倍量の水を加え、8分目まで煮て、あずきと煮汁を分ける。 ④ 鍋に③の煮汁350gと調味料を入れ、米とあずきを入れて火にかけ沸騰したら弱火で12分炊く(10～15分蒸らす)。 ⑤ ④を盛り付けて、好みでごま塩を振る。
うるち米	22 g	110 g	
あずき	8 g	40 g	
あずきの煮汁	70 g	350 g (1・3/4カップ)	
塩	0.6 g	3 g (小さじ1/2)	
酒	2 g	10 g (小さじ2)	
ごま塩			

2 しいらの照り焼き

材 料	1人分	5人分 (目安)	作 り 方
<u>しいらの照り焼き</u>			<u>しいらの照り焼き</u>
しいら	50 g	250 g	① しいらはしょうゆ、みりん、薄切りしょうがに漬け込み、20分(表10分、裏10分)おく。 ② ①を天板に並べ、170℃のオーブンで10分焼く。つけ汁を煮詰めたものをはけで2～3回塗り、照りを出す。
こいくちしょうゆ	6 g	30 g	
みりん	6 g	30 g	
しょうが	2 g	10 g	
<u>みょうがの甘酢漬け</u>			<u>みょうがの甘酢漬け</u>
みょうがの花	1/2 個	2.5 個	① みょうがは、縦半分になり、縦に数箇所切り込みを入れ、沸騰した湯に塩を一つまみ加え、ゆでる。 ② ①のみょうがをザルにとり、甘酢につける。
<u>甘酢</u>			
酢	10 g	50 g (大さじ3・1/3)	
砂糖	5 g	25 g (大さじ2・1/2強)	
塩	0.2 g	1 g (小さじ1/6)	
<u>さつまいも甘煮</u>			<u>さつまいも甘煮</u>
さつまいも	15 g	75 g	① さつまいもは洗って、皮ごと1cm厚さの輪切り(または半月切り)にし、水に晒す。水1カップを入れて火にかける。 ② 竹串が通るようになったら、砂糖、うすくちしょうゆ、こいくちしょうゆを入れ、煮汁が半分になる位まで弱火で煮含める。
砂糖	3.6 g	18 g (大さじ2)	
うすくちしょうゆ	0.4 g	2 g (小さじ1/3)	
こいくちしょうゆ	0.4 g	2 g (小さじ1/3)	

3 えびのみの揚げ

材 料	1人分	5人分 (目安)	作 り 方
無頭えび (21～25サイズ)	1 尾	5 尾	① えびは尾を残して殻をむき、背ワタをとって(A)の下味をつける。 ② じゃがいもは皮をむいて2～3mm角、5～6cm長さのせん切りにし、水につけて十分に水気を切る。 ③ ②のじゃがいもに(B)の片栗粉、小麦粉をよくまぶし、全卵を混ぜて粘りを出し、5等分にする。 ④ ①のえびの水気を拭いて片栗粉をまぶし、③の衣をえびを包むようにつけ、170℃の油で揚げる。
塩	0.2 g	1 g (小さじ1/6)	
(A) 酒	3 g	15 g (大さじ1)	
うすくちしょうゆ	3 g	15 g (大さじ1弱)	
片栗粉	0.8 g	4 g (小さじ1強)	
じゃがいも	24 g	120 g	
全卵	5 g	25 g	
(B) 片栗粉	4 g	20 g (大さじ2強)	
小麦粉	3.6 g	18 g (大さじ2)	
揚げ油			

4 信田巻き 青茄子 ししとう 針生姜

材 料	1人分	5人分 (目安)	作 り 方
油揚げ	6 g	30 g (長方形1枚)	① 油揚げはゆでて油抜きし、冷まして水気を切っておく。三方を切って広げる。 ② なすは皮を縞模様に剥いてから、5cm長さに筒切りし、大きさに合わせて縦に4か6等分する。ししとうは縦に切込みを入れ、種とワタを取り除く。それぞれ、150℃の油で素揚げしておく。 ③ Aの鶏挽き肉、細かく刻んだゆでたけのこ、にんじん、しょうが、塩をよく混ぜ合わせる(①の油揚げの切れ端も刻んで混ぜる)。 ④ ①の油揚げに③をぬり広げて手前から巻き、巻き終わりは妻楊枝で止める。 ⑤ 鍋にだし、砂糖、こいくちしょうゆを入れて火にかけ、沸いたら④の巻き止めを下にして煮る。煮えたら取り出し、室温で冷まし、妻楊枝を取って10等分に輪切りする。 ⑥ ⑤の鍋に、②のなす、ししとうを加え、一煮する。 ⑦ なすと、ししとうを取り出し、水溶き片栗粉でとろみをつける。 ⑧ 器に信田巻き、なす、ししとうを盛りつけ、あんをかけて針生姜を天盛りにする。
鶏挽き肉	12 g	60 g	
ゆでたけのこ	3 g	15 g	
(A) にんじん	2 g	10 g	
しょうが	1 g	5 g	
塩	0.1 g	0.5 g	
だし	40 g	200 g (1カップ)	
砂糖	1.2 g	6 g (小さじ2)	
こいくちしょうゆ	1.2 g	6 g (小さじ1)	
片栗粉	0.6 g	3 g (小さじ1)	
水	1 g	5 g (小さじ1)	
なす	25 g	125 g	
ししとう	10 g	50 g (10本)	
揚げ油			
しょうが(針生姜用)	1 g	5 g	

5 ほうれん草のピーナッツ和え

材 料	1人分	5人分 (目安)	作 り 方
ほうれん草	36 g	180 g	① ほうれん草はゆでて水にとり、4cm長さに切る。 ② しめじはほぐしてフライパンで素焼きする(分量外の塩を一つまみ振ると旨味が出る)。 ③ (A)を合わせ、①の水気をしっかり切り、②のしめじと和える。 ④ 器に盛り、刻みピーナッツを上から振る。
しめじ	10 g	50 g	
ピーナッツバター	5 g	25 g	
(A) (もしくはピーナッツ)			
砂糖	1.2 g	6 g (小さじ2)	
こいくちしょうゆ	1.2 g	6 g (小さじ1)	
刻みピーナッツ	2 g	10 g	

6 玉子豆腐とみつばのすまし汁

材 料	1人分	5人分 (目安)	作 り 方
一番だし (昆布/かつおぶし)	160 g	800 g (4カップ)	① 玉子豆腐はさいの目に切る。 ② みつばは軸の部分をとってゆで、2本を1組にして結びみつばにする。 ③ だしに①を入れ火を通し、(A)を入れ味を調える。 ④ 器に③を注ぎ、みつばを飾る。
塩	0.8 g	4 g (小さじ2/3)	
(A) 酒	1 g	5 g (小さじ1)	
うすくちしょうゆ	1 g	5 g (小さじ1弱)	
玉子豆腐	20 g	100 g	
みつば	2 本	10 本	