

「浜の母さん料理教室」 レシピ



ほ た て ご 飯

1. 材料（4人分）

材料名	分量	材料名	分量
ホタテ	貝柱 2 個（生又は冷凍）	砂糖	大さじ 2～3
米	2 カップ（180cc/1 カップ）	料理酒	適量
餅米	少々	醤油	大さじ 2
油揚	1 枚	塩	適量
人参	約 1 / 6 本	だし汁	2 カップ（180cc/1 カップ）
ゴボウ	約 1 / 6 本	白だし	少々
干し椎茸	2 枚	スティックだし	1 本
紅生姜	適量	油	少々
きざみ海苔	適量		

2. 作り方

- ① 米・餅米は研いでから 30 分位置き、ザルにあげておきます。又、干し椎茸も水に戻しておきます。戻し汁は③で使用します。
- ② ゴボウはさがきにし、水に漬けてアクを抜きます。又、人参もさがきし、油揚・椎茸は千切りにします。ホタテは角切りにします。
- ③ 熱した鍋に油を入れて②を入れ、手早く炒め、干し椎茸の戻し汁を入れ、水 2 カップで煮ます。
- ④ 砂糖・料理酒・醤油・塩・白だし・スティックだしで味付けして、それを冷まし、具の汁気を搾ります。
- ⑤ 具の煮汁でご飯を炊きますが、その際に加減を見て足りない分は水を足します。
- ⑥ ご飯が炊けたら、具をのせて蒸し、蒸し上がった具をご飯とよく混ぜます。ご飯を盛り、紅生姜ときざみ海苔を添えて出来上がりです。



さけのあら汁

1. 材料（4人分）

材料名	分量	材料名	分量
塩さけの切り身	2切れ	ゴボウ	約1／4本
大根	約1／6本	豆腐	約1／4丁
人参	約1／6本	味噌 (白もしく合わせ)	適量
ジャガイモ	中2～3個	スティックだし	1本
長ネギ	1／4本		

2. 作り方

- ① さけを適当な大きさに切る。
- ② 大根、人参はいちょう切り、じゃがいもは一口大に切り水にさらし、水を切る。ゴボウはさがきにし、水にさらし水を切る。
- ③ 長ネギは斜め薄切りにする。豆腐は適当な大きさに切る。
- ④ 鍋にスティックだしと水を入れ、②を入れて中火にかける。野菜が煮えてきたら、①を加えて煮る。
- ⑤ 火が通ったら、味噌を入れ、味を見ながら塩を加える。豆腐を入れる。
- ⑥ 豆腐に熱が通ったら、仕上げに長ネギを入れて、火を止める。



ミニちゃんちゃん焼き

1. 材料（4人分）

材料名	分量
生さけ	4切れ
タマネギ	1個
ニンジン	約1/6本
ピーマン	1個
生椎茸	2個
キャベツ	適量
バター	適量
アルミホイル	70cm×4枚

ちゃんちゃん焼きのタレ（4人分）

材料名	分量
味噌	大さじ 4
みりん	大さじ 2
砂糖	大さじ 2
酒	大さじ 1
スティックだし	1本

味噌は、白ないし合せ

2. 作り方

- ① アルミホイルを70cm位で切り、半分に折っておきます。
- ② タマネギはスライスに、ニンジン・ピーマン・しいたけ・キャベツは細い短冊切りにします。
- ③ アルミホイルにバターをひいてタマネギを敷き、その上にさけを置き千切りにした野菜を散らし、ちゃんちゃん焼きのタレをかけて包みます。
- ④ ホットプレートやふた付きのフライパンで約15分焼く。



ほたてフライ

1. 材料（4人分）

材料名	分量
ほたて貝柱	4個
パン粉	適量
小麦粉	適量
卵	1個
サラダ油	適量

2. 作り方

- ① ほたて貝柱の水分を切っておき、半分にスライスする。小麦粉をまぶす。
- ② 溶き卵に潜らせ、パン粉を全体的に手で押さえ、しっかりと付ける。
- ③ 180度に熱したサラダ油で、パン粉に色が付いたら、裏返し熱が通り過ぎない程度に揚げる。

