

1回だけの参加 OK です



# 村上祥子の料理教室 in 福岡

2019年12月10日(火)、11日(水)、12日(木)、14日(土) 10:00~13:00



空飛ぶ先生 CLUB

2020年の1月クラスはお正月料理

14日 15日 16日 18日  
第2火 第3水 第3木 第3土



祥子レシピ CLUB

## 12月(お正月料理)

今年最後のお客様を、お正月料理で、おもてなしの気持ちを込めて  
今年もおせわになりました。よいお年をお迎えください。

【飲み物】

Segura Viudas(スペイン) / Altos del Plata Malbec(アルゼンチン)  
Gran Sasso Trebbiano D'Abruzzo(イタリア)  
Amarone della Valpolicella 2015 赤(イタリア) / Roualet-Desbordes Champagne(フランス)  
古伊万里 SUMIYAMA 佐賀(古伊万里酒造)  
山和 宮城(山和酒造店) / 花の香 熊本(花の香酒造)  
ノンアルコール、ジンジャーエール、梅エール、レモンエール

### 1. 祝い肴

- (a) 黒豆の蜜煮 (a)' カンタン黒豆
- (b) 胡麻豆腐 (c) 田作り
- (d) 大根&サーモン

### 2. 博多串雑煮

### 3. 酒肴

- (a) めんたいキッシュ
- (b) タピオカいくら
- (c) フルーツ錦玉
- (d) 切り干しかき揚げ
- (e) 和風ローストビーフ

株オリオサント  
TEL:092-524-5002  
<http://www.oliosanto.jp/>

うね乃(株)  
フリーダイヤル(0120)821-218  
<http://www.odashi.com>

みつせ鶏本舗  
フリーダイヤル(0120)315-450  
<http://www.mitsusedori.com>

### 4. 腸活・たいめい軒のコールスロー

### 5. ねぎのしゃぶ鍋

### 6. 英国式ブレッドプディング

#### 【2019年12月出版物】

12/10 大和書房『60歳からは食べて健康に！レンチン1回で 頑張らない電子レンジのおかず』書籍  
12/20 『パンプキン』2020年1月号 / 村上祥子さんのパワーの源「どうしてそんなに元気なのですか？」  
12/25 読売新聞朝刊 / 「シニア」高齢世代の「調理」「レンチン1回で頑張らない電子レンジおかず」  
12/28 『毎日が発見』2020年1月号 / 大人気！村上祥子のおいしい！健康！レシピ「オイルしょうが」

#### 【2020年1月出版物】

1/10 月刊『料理通信』 / 真似したくなる台所 Vol.32 「モノは厳選、使いやすさをとことん追求する」  
1/25 女子栄養大学出版部『村上祥子のシニア料理教室人気レシピ集めました』

#### 【2020年1月TV出演】

1/31(金)20:00~20:45 NHK ETV 「あしたも晴れ！人生レシピ」  
「ひとり暮らしでもごはんをおいしく食べたい！シニアの豊かな食卓を目指して」(仮)

# 1. 祝い肴

## (a) <黒豆の蜜煮>

[材料] 出来上がり 600 g

黒豆	250 g	
{A}	水	5カップ
	砂糖	200 g
	塩	小さじ1
	しょうゆ	大さじ1

[作り方]

- 1) 圧力鍋に{A}を入れて、火にかける。沸騰したら火をとめ、洗った黒豆を加え、一晩おく。黒豆が十分に戻り、しわがなくなればよい。
- 2) ふたをして強火で加熱し、圧がかかったら弱火にし、60分加熱して火を止める。
- 3) 圧が下がるまでおいてふたを取り、容器に移し、一晩常温において味をなじませる。

### ※ ふつうの鍋で煮る場合

- 1) 水を3カップ増やして8カップとし、{A}の漬け汁を作る。
- 2) 沸騰させて火を止め、黒豆を加えて戻す。
- 3) ふたをしないで火にかけ、煮立ったらアクを引き、フツフツと煮立つ程度の弱火にし、ガーゼや厚手のペーパータオルを水で絞って、落としふた代わりにかぶせる。
- 4) ふたを少しずらしてのせ、2時間加熱する。
- 5) 煮汁がひたひた程度になり、豆を一粒親指と人さし指に挟んで、楽につぶれるようであればできあがり。

\*煮汁が極端に減ったときは水を足し、そのつど煮立たせて弱火に戻す。

## (a)' <カンタン黒豆>

煮豆を溶かし、グラニュー糖をまぶしたものが甘納豆。逆を行けば煮豆ができます。しょうゆ風味の昔ながらの黒豆の味。5種のミックス甘納豆電子レンジで作っても。電子レンジでサッと煮を。

[材料] 2人分×2

甘納豆(黒豆)、またはミックス甘納豆	100 g	
水	100 ml	
{A}	砂糖	大さじ2
	しょうゆ	小さじ1

[作り方]

- 1) 耐熱ボウルに甘納豆を入れ、水を注ぎ、{A}を加えて混ぜる。ラップをじかに張り付けるようにのせ、余った分はボウルの縁に沿わせるようにかぶせる。
  - 2) 電子レンジ600Wで2分加熱し、取り出して冷めるまでおく。
- ※ 甘納豆はそれだけで十分甘いのですが、砂糖を加えた方が煮豆に戻りやすい。  
※ 取り出した後、ウイスキー大さじ1を加えて洋風にするのもよい。  
※ 煮汁には黒豆に含まれるポリフェノールの一種、アントシアニンが含まれている。喉がいがらっぽいとき、風邪気味のときにのむと効果があると昔から語り継がれている。

## 1. 祝い肴

### (b) <胡麻豆腐>

[材料] 出来上がり 500 g (7.5 cm×12 cm×高さ 4.5 cmの流し函 1個分)

だし汁\* ..... 400 ml

練りごま ..... 75 g

イナアガー (またはパールアガー) ..... 40 g

塩 ..... 少々

<飾り> 柚子ごしょう、ポアブルルージュ、実山椒佃煮など

\*鍋に水 500 ml を煮立て、お煮しめだし(削り節)ひとつかみ(8g)、または黄じん1袋(7g)を入れ、3分間強火でぐらぐら煮立ててこしたものを。

[作り方]

- 1) 鍋にだし汁、練りごまを入れて火にかけ、95℃以上まで加熱する。
- 2) 火を止め、イナアガーを入れて2分間かき混ぜ、塩を加える。
- 3) 容器に流し、冷蔵庫で冷やし固める。
- 4) 切り分けて器に盛り、好みの飾りをのせる。

### (c) <田作り>

昔は干しいわしを田んぼの肥料にしたことから「田作り」と呼ばれ、豊漁豊作を願って作ります。焙烙やフライパンでつきっきりで煎る作業を、電子レンジ1分加熱で。

[材料] 4～6人分

田作り (ごまめ)、または食べる煮干し … 30 g

{A} 砂糖 ..... 大さじ1

しょうゆ ..... 大さじ1

酒 ..... 大さじ1

赤唐辛子 (輪切り) ..... 少々 (好みで)

サラダ油 ..... 小さじ1

いりごま (白) ..... 少々

[作り方]

- 1) 耐熱皿に田作りを広げ、ラップはしないで電子レンジ 600W で1分加熱。
- 2) 直径 20 cm ほどの耐熱ボウルに{A}を入れ、ラップはせずに電子レンジで2分加熱。
- 3) {2}に{1}を加えてからめ、クッキングシートをしいた皿に広げ、ごまを振り、冷ます。

### (d) <大根&サーモン>

[材料] 6人分

大根 ..... 150 g

スモークサーモン ..... 3枚 (30 g)

ゆず ..... 5 g

{A} 酢、オリーブ油 ..... 各小さじ1

砂糖、塩 ..... 各少量

[作り方]

- 1) 大根は3～4 cm長さ、3～4 mm厚さの短冊切りにする。サーモンは食べやすい大きさにちぎる。ゆずは薄切りにする。
- 2) ボウルに{A}を合わせ、{1}を加えてあえる。

## 2. <博多串雑煮>

[材料] 4人分

水	700ml	
昆布(5cm角)	2枚	
干しいたけ	小4個	
お煮しめだし*	ひとつかみ(8~9g)	
{A}	薄口しょうゆ	大さじ1/2
	しょうゆ	大さじ1/2
	酒	大さじ1/2
	塩	小さじ1/5
鶏もも肉	60g(4つに切る)(15g/人)	
大根(幅5mmの輪切り)	4枚	
里いも	小4個(150g)	
金時にんじん	100g	
かつお菜	100g	
ぶり	2切れ(二つに切って塩少々をふる)(30g/人)	
[	水	1カップ
	だしを取ったあとの昆布	
丸もち	4個	
かまぼこ(紅白)	各4切れ(10g/切れ)	
柚子の皮	少々	
木の芽	少々	

\*または、焼きアゴ2尾

[作り方]

- 1) 鍋に水を注ぎ、昆布と干しいたけを入れて20分おき、中火にかける。煮立ってきたら昆布としいたけを取り出し、お煮しめだしを加え、煮立ったら火を止める。こして鍋に戻し、{A}で調味する。鶏肉を加え、さっと火を通す。しいたけは軸を取る。
- 2) 大根は軟らかくゆでる。里いもは皮をむき、軟らかくゆでる(皮付きのままポリ袋に入れ、電子レンジ600Wで3分加熱し、皮をむいてもよい)。にんじんは幅1.5cmの輪切りにし、梅型で抜いてゆでる。かつお菜はゆでて水に取り、4~5cm長さに切る。
- 3) 竹串4本にそれぞれ、鶏肉、里いも、しいたけ、ぶり、かまぼこ、にんじんの順に刺す。
- 4) 鍋にだしを取った後の昆布を入れ、水を注ぎ、もちを加え、煮立ってきたら弱火で軟らかくなるまでゆでる。
- 5) {1}のだしに{3}を入れて温める。
- 6) 椀に大根を敷き、かつお菜を盛り、{4}のもちをのせる。汁を注ぎ、{5}の串を渡し、柚子と木の芽をのせる。

### 3. 酒肴

#### (a) <めんたいキッシュ>

[材料] ココット (100 ml容量) 8個分

<ホワイトソース>

強力粉	……	大さじ1
バター	……	大さじ2 (4つに切る)
牛乳	……	200 ml
塩	……	小さじ1/4
こしょう	……	少々
生クリーム	……	100 ml
めんたいさば	……	100 g (8つに切る)
オリーブオイル	……	小さじ1
めんたいふりかけ (椒房庵)	……	1パック

[作り方]

1) <ホワイトソース>

- ① 耐熱ボウルに強力粉とバターを入れ、ラップをかけ、電子レンジ600Wで1分加熱。バターが溶けたら、泡立て器で混ぜ、ルウにする。
- ② 牛乳を半量ほど加えて溶きのばし、残りの牛乳も加えて混ぜる。ラップをかけずに電子レンジ600Wで2分加熱する。
- ③ 沈んだ粉を混ぜ、ラップをかけずに電子レンジ600Wで2分加熱。
- ④ 塩、こしょうし、生クリームを加えて混ぜる。

2) フライパンを温め、オリーブオイルでめんたいさばを焼く。

3) ココットに薄く油を塗り、{2}を入れ、{1}を流し、めんたいふりかけをかける。

4) 食べるときに、200℃に温めたオーブンや電子レンジで温める。

#### (b) <タピオカいくら>

[材料] 作りやすい分量

タピオカ (中) …… 1パック (150 g)

<そばつゆ>

{A}	[	めんつゆ (2倍濃縮) …… 100 ml	]	／
	[	冷水 …… 200 ml	]	
木の芽	……	少々		

または、だし 200 ml、うすくちしょうゆ大さじ2、秘伝の煮汁 60 ml、みりん各大さじ2を合わせる。

[作り方]

- 1) タピオカはたっぷりの水に一晩浸し、ざるへ上げる。
- 2) 鍋に水1.5ℓほど沸かし、{1}を加える。次に煮立ってきたら、火を止め、3分おく。
- 3) ざるへ上げ、冷水でゆすぎ、もう一度ざるへ上げ、{A}に浸し、一晩冷蔵する。
- 4) いただくときに、{3}を器に盛り、別に作ったそばつゆをかけ、木の芽を添える。

### 3. 酒肴

#### (c) <フルーツ錦玉>

[材料] 8個分

水	200 ml
粉寒天	4 g (小さじ2、または1袋)
砂糖	60 g
レモン汁	大さじ1
キウイ、グレープフルーツ (ルビー)、パパイア (各 1.5 cm角切り)	
.....	各8個
ブルーベリー、ラズベリー	各8個

[作り方]

- 1) 耐熱ボウルに水と粉寒天を入れて混ぜ、電子レンジ 600Wで4分加熱。取り出して混ぜ、寒天を完全に溶かし、砂糖を加えて溶けるまで混ぜ、レモン汁を加える。
- 2) 果物はへたや皮を除いて 1.5 cm角切りにし、ベリー類は切らずに用いる。
- 3) 器8個を用意し、それぞれ 20 cm角のラップを敷いて{1}を大さじ1ずつ流す。{2}の果物をそれぞれ1個ずつ入れて、そこに{1}の残りを注ぎ入れる。
- 4) ラップの口の部分をひねって輪ゴムなどでしっかりしばり、氷水を入れたボウルの中で冷やす。固まったらラップを外し、盛りつける。

#### (d) <切り干しかき揚げ>

[材料] 6個分

切り干し大根	10 g
{A} [ 天ぷら粉	大さじ2
水	大さじ2
揚げ油	適量
ちりめんじゃこ	小さじ2
万能ねぎ (小口切り)	少々
酢	少々

[作り方]

- 1) 切り干し大根はさっと水洗いして固く絞り、縦横 2 cm間隔に刻み、ほぐす。
- 2) {A}を合わせ、{1}を加えて混ぜ、大さじ1分ずつすくって箸で平らに形を整え、170°Cの油に入れ、裏表パリッとするまで揚げ、油を切る。
- 3) 器に盛り、ちりめんじゃこねぎを散らし、酢少々を振る。天つゆ (めんつゆを3倍の水で割ったもの) で食べてもおいしい。

### 3. 酒肴

#### (e) <和風ローストビーフ>

[材料] 4人分

牛もも塊肉	300 g	
塩	小さじ 1/2	
サラダ油	大さじ 1	
{A}	砂糖	小さじ 1
	しょうゆ	大さじ 2
	酢	大さじ 1
	柑橘果汁*	大さじ 1
	赤唐辛子(輪切り)	小さじ 1
サラダ野菜	適量	

\*オレンジジュース、レモン汁など

[作り方]

- 1) 牛肉は冷蔵庫から出し、表面の水気を拭き取ってから、塩をすり込み、室温に 30 分おく。
  - 2) フライパンにサラダ油を流し、中火で温め、{1}の水気をキッチンペーパーで拭いて入れ、6分かけて全ての面に焼き色を付ける。
  - 3) 鍋に水6カップを沸騰させて火を止める。水1カップを注いで温度を80℃にし、{2}を入れ、ふたをして1時間おく。
  - 4) ジッパー袋に{A}を合わせて入れ、{3}の水気を拭き取って加える。
  - 5) 冷蔵庫で4～5時間おいて味をなじませる。
  - 6) ローストビーフを薄く切り分け、サラダ野菜と器に盛り付ける。
- ※ 余った分は切らずに保存する。  
※ 冷蔵で4日間、冷凍すれば1カ月保存できる。

## 4. <腸活・たいめい軒のコールスロー>

[材料] 10人分

キャベツ	1 kg	
にんじん	小 1/2 本 (50 g)	
玉ねぎ	1 個 (200 g)	
{A}	塩	小さじ 2
	砂糖	大さじ 1
	こしょう	少々
酢	1/3 カップ	
サラダ油	1/2 カップ	
うすくちしょうゆ	大さじ 1	
パセリ (みじん切り)	2 本分	

[作り方]

- 1) 玉ねぎは繊維に沿って薄切り、にんじんはチーズリナーでおろす。
- 2) ボウルに移し、{A}をかけて、手でしんなりするまでもむ。
- 3) キャベツは4 cm長さの、太めのせん切りにする。
- 4) {2}のボウルに{3}を加え、酢、サラダ油、うすくちしょうゆをかけ、両手ですくい上げるようにして全体を混ぜ、器に盛り、パセリを振る。

## 5. <ねぎのしゃぶ鍋>

[材料] 2人分

豚肉 (しゃぶしゃぶ用)	200 g	
万能ねぎ*	1 把 (100 g)	
{A}	水	2 カップ
	白だし (市販品)	大さじ 2
レモン、または柚子	少々	
*または下仁田ねぎ (白いところ) 200 g		

[作り方]

- 1) 万能ねぎは5~6 cm長さに、下仁田ねぎなら斜め薄切りにする。
- 2) 豚肉に{1}を3~4本ずつのせてくるりと巻く。
- 3) 鍋に{A}を入れ、卓上コンロにのせて火にかけ、煮立ってきたら{2}を入れる。
- 4) ねぎがしんなりし、豚肉に火が通ったら、汁と一緒に小鉢に取り分け、レモンを搾っていただく。



## 6. <英国式ブレッドプディング>

[材料] 幅 11 cm×長さ 21 cm×深さ 6.5 cmのパウンド型 1 個分 (容量 1500 ml)

食パン …………… 300 g  
 バター …………… 適量  
 {A} [ 牛乳 …………… 1 と 1/2 カップ  
       砂糖 …………… 大さじ 3  
       卵 …………… 3 個  
       バニラエッセンス …………… 少々  
 粉砂糖 …………… 少々

パーティー用  
 縦 30 cm×横 37 cm×深さ 2 cmのバット 1 枚分  
 食パン (6 枚切り) …… 4 パック (1440 g)  
 バター …………… 40 g  
 {A} [ 牛乳 …………… 1.2l  
       砂糖 …………… 100 g  
       卵 …………… 9 個 (540 g)  
       バニラエッセンス …………… 小さじ 1/2

[作り方]

- 1) ボウルに{A}を合わせておく。
- 2) 食パンはトーストしてバターを塗り、1枚を4つの三角形に切る。
- 3) アルミホイルを敷いて溶かしバターを塗った型に{2}を並べ、{1}を流して全部吸ってしまうまで30分おく。
- 4) 160℃に温めたオーブンで30分、卵液が完全に固まるまで焼く。または、アルミ箔でカバーをして、オーブントースターで30分焼く。
- 5) 取り出して切り分け、粉砂糖を振る。焼きたての熱々も、冷めたものもおいしい。好みで、コンポートやミントを添えても。

## <フルーツコンポート>

[材料] 出来上がり 200 g

りんご、柿、パパイヤ、キウイ、ラズベリー、ブルーベリー、いちごなど、どれか一品  
 …………… 300 g  
 砂糖 …………… 80 g  
 クエン酸\* …………… 小さじ 1/2  
 \*または、レモン汁大さじ 1 と 1/2

[作り方]

- 1) フルーツは皮をむき、種や芯を取り、一口大に切る。
- 2) 耐熱ボウルに{1}を入れ、砂糖をのせ、クエン酸をかけ、ラップをする。
- 3) 電子レンジ 600Wで6分加熱し、取り出して混ぜ、ラップはかけずに電子レンジで3分加熱する。