

1回だけの参加 OK です



村上祥子の料理教室 in 福岡

2020年1月14日(火)、15日(水)、16日(木)、18日(土) 10:00~13:00



空飛ぶ先生 CLUB

11日
第2火

2020年の2月クラスは

12日 13日
第2水 第2木

15日
第3土



祥子レシピ CLUB

1月(睦月)

今年も元気に食べカ®

早・うま・レンチン & ニューヨークのそば寿司のお祝い膳

1. 早・うま・レンチン

- (a) ご飯
- (b) 肉じゃが
- (c) さばのみそ煮
- (d) もやし炒め
- (e) しめじのサラダ

(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>

2. ニューヨークのそば寿司

3. ミラノ風カツレツ

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

4. イカとレバーの艶煮

5. 玄米ご飯、味噌汁、佃煮

- (a) 玄米ご飯
- (b) 高野豆腐の味噌汁
- (c) 削り節と昆布の佃煮

6. ショコラ・コアントロー

7. アールグレイのフルーツパンチ

【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 「必要なものだけがある潔さ」
- 1/10 『ハルメク』健康と暮らし2月号/77歳料理研究家ベテラン主婦の村上祥子さんに教わります。
- 1/10 『パンプキン』2月号/「大根使い切り」
- 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』
- 1/28 『毎日が発見』2月号/大人気!村上祥子さんの「長ねぎで血液サラサラ体もポカポカレシピ」

【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. 早・うま・レンチン

(a) <ご飯>

[材料] 2人分

米 1 合
水 2 5 0 ml

[作り方]

- 1) 米は洗ってざるへ上げ、直径22cmの耐熱ボウルに入れ、水を入れる。
- 2) ふたをして電子レンジ600Wで5分加熱する。
- 3) 沸騰したら電子レンジ弱(150~200Wまたは解凍キー)に切りかえ、12分加熱する。

(b) <肉じゃが>

[材料] 2人分

じゃがいも 2 0 0 g
にんじん 小1/2本 (50 g)
玉ねぎ 1/2個 (100 g)
牛こま切れ肉 5 0 g
グリーンピース 大さじ1
{A} [しょうゆ 大さじ2
砂糖 大さじ2
酒 大さじ2

[作り方]

- 1) じゃがいもとにんじんは乱切りに、玉ねぎはくし形切りにし、牛肉は3cm長さのざく切りにする。
 - 2) 耐熱ボウルに{A}を入れ、牛肉を加えて絡め、{1}とグリーンピースをのせる。
 - 3) ふんわりとラップをかけ、電子レンジ600Wで8分加熱する。
- ※ じゃがいもやにんじん、玉ねぎなどを増やしてもおいしい。そのときは、加熱時間を野菜100gにつき2分延長する。

(c) <さばのみそ煮>

[材料] 2人分

さば（三枚おろし）	半尾分（140 g）	
赤パプリカ	1/2 個（70 g）	
ピーマン	2 個（60 g）	
長ねぎ（白いところ）	1 本分（50 g）	
{A}	みそ	大さじ2
	砂糖	大さじ2
	酒	大さじ2

[作り方]

- 1) さばは中骨がついていれば取り、縦に1本、皮に切り目を入れ、4つに切る
 - 2) 赤パプリカとピーマンは種とワタを除き、乱切りにする。長ねぎは2cm長さに切る。
 - 3) 耐熱容器に{A}を入れて混ぜ、さばの皮を上にして置き、スプーンで{A}をすくってかける。{2}をのせ、ふんわりとラップをかけ、電子レンジ600Wで5分加熱する。
- ※ 赤パプリカ、長ねぎなどを増やしても、みそ煮の味がしみておいしい。

(d) <もやし炒め>

[材料] 2人分

もやし	200 g
しょうゆ	小さじ1
サラダ油	小さじ1

[作り方]

- 1) 耐熱容器にもやしを入れ、ふんわりとラップをして電子レンジ600Wで3分加熱する。
- 2) 取り出して水を捨て、しょうゆとサラダ油をかけて混ぜる。

(e) <しめじのサラダ>

[材料] 2人分

しめじ	200 g
しょうゆ	小さじ1
サラダ油	小さじ1

[作り方]

- 1) しめじは石づきをとってほぐす。耐熱容器に入れ、ふんわりとラップをかけ、電子レンジ600Wで3分加熱する。
- 2) 取り出して、しょうゆとサラダ油をかけて混ぜる。

頑張らなくていいルール(やり方)

① 電子レンジのタイプを見分ける

電子レンジはターンテーブルのあるタイプとないタイプがあります。使うときのテクニックに多少の違いがあります。どちらのタイプか確認しましょう。

ターンテーブルなし

ターンテーブルがないタイプ。底部分に加熱のためのコンデンサーがあるため、下側の火力が強くなりがちです。底側の火力が強いときは、耐熱皿を1枚敷いて食材を入れた耐熱容器をのせて加熱すると調節ができます。

置く場所：食材は中央に置きます。同じものを同時に何個か加熱するときは、レンジ庫内の底面に記載されている四角の中に並べるか、なるべく中央にまとめるようにして並べます。

ターンテーブルあり

ホーロー引き鉄板（黒 or 灰色）、分厚いセラミック（白）、ガラスなどのターンテーブルがついているタイプ。ターンテーブルの材質によって加熱時間が多少変わります。

置く場所：中央は電磁波が一番効きづらい場所なので、食品はターンテーブルの縁に沿って置きます。複数置くときはドーナツ状に置きます。ただし、60℃以上になると破裂する卵や煮物の材料を入れた大ボウルは、ターンテーブルの中央に置きます。

② ひと目でわかる電子レンジのW数別加熱時間表

電子レンジは機種によってW数の設定が違います。市販されているほとんどのものが600Wか500Wですが、設定W数が違う場合は下の表を見て加熱時間を割り出してください。

たとえば600Wで1分なら、700Wでは50秒になります。今回レシピの中では600Wを基本として表記してあります。

また、素材などによっても加熱時間が変わってくるので、時間表はあくまでも目安と考えて、実際の調理の際には調節しながら加熱してください。

現行の定格高周波800W出力電子レンジでは、最長加熱時間は6分止まりとなっています。

500W	600W	700W	800W
40秒	30秒	30秒	20秒
1分10秒	1分	50秒	50秒
1分50秒	1分30秒	1分20秒	1分10秒
2分20秒	2分	1分40秒	1分30秒
3分	2分30秒	2分10秒	1分50秒
3分40秒	3分	2分30秒	2分20秒
4分50秒	4分	3分30秒	3分
6分	5分	4分20秒	3分50秒
7分10秒	6分	5分10秒	4分30秒
8分20秒	7分	6分	5分20秒
9分40秒	8分	6分50秒	6分
10分50秒	9分	7分40秒	
12分	10分	8分30秒	

2. <ニューヨークのそば寿司>

[材料] 4人分

きゅうり	1本
{A}	
塩	小さじ1/5
砂糖	小さじ1
酢	大さじ1
にんじん	小1/2本 (50g)
{B}	
フレンチマスタード	小さじ1
オリーブオイル	小さじ2
塩、こしょう	各少々
くるみ	3個
紫玉ねぎ	1/2個 (70g)
かに(身)	70g
茶そば(乾)	100g
<ドレッシング>	
{C}	
酢	大さじ2
ワインビネガー	大さじ2
塩	小さじ1
しょうゆ	小さじ1
こしょう	少々
サラダ油	大さじ2
オリーブオイル	大さじ2
アボカド	1/2個
パセリ(みじん切り)	少々
クレソン	少々

[作り方]

- 1) きゅうりは薄切りにし、{A}をかけて混ぜ、しんなりしたら絞る。
- 2) にんじんはチーズリナーの粗い目でおろし、{B}を加えて混ぜる。
- 3) くるみは薄く刻む。
- 4) 紫玉ねぎはスライスして水にさらし、ざるへ上げる。
- 5) アボカドは縦2等分し、種と皮をとり、それぞれを小さめのくし形に切る。
- 6) 鍋に熱湯を沸かし、そばをさばき入れ、次に沸騰したら、箸でそばをさばき、ふたをして火を止める。3分おき、水洗いする。{C}のドレッシングの半量であえる。
- 7) そばを皿に盛り、きゅうり、にんじん、くるみ、紫玉ねぎ、かにで飾り、残りのドレッシングをかける。パセリをつけたアボカドとクレソンで飾る。

3. <ミラノ風カツレツ>

[材料] 2人分

豚肩ロース肉（豚カツ用）	2枚（200g）
塩、こしょう	各少々
小麦粉	各適量
溶き卵	
パン粉*	
オリーブオイル	
生ハム（薄切り）	2枚
生クリーム	1/3カップ
粉チーズ	大さじ2

*フードプロセッサーにかけたもの

[作り方]

- 1) 豚肉はラップに挟み、肉たたきや瓶の底でたたき、倍の大きさにのばす。
- 2) 塩、こしょうを振り、小麦粉、溶き卵、パン粉をつける。
- 3) フライパンにオリーブオイルを流れるくらい入れて温め、{2}を加え、中火で両面きつね色になるまで焼き、油を切って皿にのせる。
- 4) 生ハムをカツにのせ、生クリームを鍋で温め、粉チーズを加えたソースをかける。

4. <イカとレバーの艶煮>

[材料] 4人分

ヤリイカ	100g	
鶏レバー	100g	
{A}	しょうゆ	大さじ2
	みりん	大さじ2
	砂糖	大さじ2

[作り方]

- 1) ヤリイカは幅1cmの輪切り、鶏レバーは脂肪と筋を外し、一口大に切る。
- 2) 熱湯500mlを沸かし、{1}を加え、次に煮立ったらざるへ上げる。
- 3) 鍋に{A}を入れ、{2}を加えて火にかけ、強火で混ぜながら、煮汁がなくなるまで煮る。

5. 玄米ご飯、味噌汁、佃煮

(a) <玄米ご飯>

[材料] 2人分

発芽玄米 …………… 2合
白米 …………… 1合
水 …………… 3合の線まで

[作り方]

- 1) 白米は水で洗ってざるへ上げる。
- 2) 炊飯器に{1}と発芽玄米を入れ、水を注ぐ。
- 3) 早炊きコースでスイッチオンして炊く。

(b) <高野豆腐の味噌汁>

[材料] 2人分

高野豆腐 …………… 約15g
だし汁 …………… 400ml
味噌 …………… 大さじ1~2
万能ねぎ …………… 少々 (斜め薄切り)

<うね乃金じんのだし汁>

[材料 400ml分と作り方]

鍋に水 500mlを入れて沸かし、
金じん1パックを加え、中火で
5分煮て袋を取り出す。

[作り方]

- 1) 高野豆腐は熱めのぬるま湯に20分ほどつけ、手で軽くもんで湯を捨て、再びぬるま湯に15分おく。両手で挟んで水気を搾り、一口大に切る。
- 2) だし汁を温め、{1}を入れて10分ほど煮てから、味噌を溶き入れ、火を止める。
- 3) 器に盛り付け、ねぎをあしらう。

(c) <削り節と昆布の佃煮>

[材料]

削り節 (だしを取った後のもの) …………… 200g

昆布 (だしを取った後のもの) …………… 200g

{A}

しょうゆ …………… 3/4カップ

砂糖 …………… 3/4カップ

酒 …………… 3/4カップ

水 …………… 2カップ

いりごま …………… 大さじ1

刻み赤唐辛子 …………… 小さじ1/2

[作り方]

- 1) 削り節は耐熱ボウルに入れ、ラップはかけないで電子レンジ 600Wで4分加熱して乾かし、フードプロセッサーにかけて粉かつおにする。
- 2) 昆布は4cm長さのせん切りにし、圧力鍋に移し、水を加える。ふたをして火にかけ、圧がかかったら火を止める。圧が下がったらふたを取り、{A}と赤唐辛子を加え、箸で混ぜながら煮つめる。
- 3) 煮汁があらかたなくなったら{1}を加え、強火で混ぜながら汁を吸わせ、いりごまを振って火を止める。

6. <ショコラ・コアントロー>

[材料] 上面 25 cm角×底面 22 cm角×高さ 2 cmのロールケーキ天板 1 枚分 (8 ピース分)

卵	4 個	
塩	少々	
砂糖	大さじ 1	
{A}	ココア	大さじ 2 (ふるう)
	砂糖	1 0 0 g
	インスタントコーヒー (粉)	小さじ 1/2
	チョコレート	5 0 g (ポキポキ折る)
熱湯	大さじ 3	
コアントロー	大さじ 1	
<クリーム>		
{B}	生クリーム	1/2 カップ
	砂糖	大さじ 2
	コアントロー	小さじ 1
	バニラエッセンス	少々
粉砂糖	適量	

[作り方]

- 1) ロールケーキ天板にバターを薄く塗り、クッキングシートを敷いておく。
- 2) 卵を卵白と卵黄に分ける。
- 3) 卵白に塩 1 つまみを加えて固く泡立て、砂糖を加えて艶のあるメレンゲに仕上げる。
- 4) 鍋に{A}を入れて弱火にかけ、混ぜながら滑らかになるまで煮溶かす。火を止めて、コアントローを加える。
- 5) 別のボウルに卵黄を入れてほぐし、{4}を加え、ハンドミキサーの強で 2 分間泡立て、{3}を加え、滑らかになるまで混ぜる。
- 6) {1}に流し、天板にのせ、熱湯を 1 cm 深さほど注ぐ。
- 7) 200℃に温めたオーブンの下段に入れて 13~15 分、表面に軽く焦げ目が付いて固まるまで焼く。取り出して、天板ごと冷ます。
- 8) <クリーム>
ボウルに{B}を入れて、氷水をあてながら固く泡立てる。
- 9) ラップの上に{7}の天板をふせて取り出し、敷いていたクッキングシートをはがす。
- 10) {8}のクリームを表面にのせて塗り広げ、ロールケーキの要領で巻き、ラップで包み、冷凍庫に 4~5 時間入れて冷やし固める。
- 11) 8 等分して器に盛り、粉砂糖を振る。アールグレイのフルーツパンチを添える。

7. <アールグレイのフルーツパンチ>

[材料] 12人分

熱湯	1 カップ
紅茶の葉 (アールグレイ)	小さじ1
砂糖	1/2 カップ
氷	1 カップ
レモンの搾り汁	大さじ2
コアントロー	小さじ1
ハーブ* (細かく刻む)	大さじ1
いちご	200 g

*ミント、タイム、セージなど

[作り方]

- 1) ティーポットに紅茶の葉を入れ、熱湯を注いで3分おく。
- 2) ボウルに{1}をこし入れ、砂糖を加えて溶けるまで混ぜ、氷を加えて一気に冷やし、レモン汁、コアントロー、ハーブを加える。
- 3) いちごはへたを除き、十字に4等分し、{2}に加えて30分ほどおく。