

1回だけの参加 OK です



村上祥子の料理教室 in 福岡

2020年3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4月クラスは

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

3月(弥生)

1. グレープフルーツサンゴリア
2. レモンステーキ
3. レモン酢の作り方
レモン酢の飲み方&メリット
4. 塩サバの粕汁
5. 明太ドレッシングの
キャベツサラダ
6. チキンアボカドタコス
7. チョコレートファッジブラウニー

(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>

【3月出版物】

- 3/20 潮出版社 月刊『Pumpkin』4月号／村上祥子さんのがんばらない料理ノート第4回
「すっきりキッチンの法則&ムダなし頑張りないリメイク料理」
- 3/28 毎日が発見 『毎日が発見』4月号／村上祥子のおいしい！健康！レシピシリーズ
「生活習慣病予防に！みじん切り酢玉ねぎ&丸ごと玉ねぎ」
- 3/28 環境新聞社 月刊『ケアマネジメント』4月号／「村上祥子のボケない介護食レシピ」

【3月TV出演】

- 3/4(水) NHK 総合 TV 14:05~14:55 ごごナマ 「知っク！らいふ」(生放送)
※生放送です。国会中継や緊急報道などで変更・休止することもあります。
- 3/10(火)TVQ 17:15~17:50 「ふくサテ！」
「食事のバランスをアップするアイデアご飯」 1.にん玉ジャム®
- 3/11(水)TVQ 17:15~17:50 「ふくサテ！」
「食事のバランスをアップするアイデアご飯」 2.酢キャベツ®
- 3/12(木)TVQ 17:15~17:50 「ふくサテ！」
「食事のバランスをアップするアイデアご飯」 3.レモン酢®

1. <グレープフルーツサングリア>

[材料] 2人分

ベリーミックス (冷凍) * 80 g
パール柑 (実) 50 g
氷 50 g
グレープフルーツジュース (100%) 100 ml
あれば、パール柑の実 50 g
ガムシロップ** 大さじ2
炭酸水 50 ml

*ブルーベリー、ブラックベリー、ラズベリー、レッドカラントなど

**砂糖 100 g に水 50 ml を加え、火にかけて溶かし、冷ます。本来はアラビアゴムを加えて砂糖の結晶化を防ぐ。

[作り方]

- 1) グラスに氷を入れ、スプーンとストローを立て、冷凍ベリーミックスとパール柑を加える。
- 2) グレープフルーツジュースにガムシロップを混ぜて{1}に注ぎ、最後に炭酸水を注ぐ。

2. <レモンステーキ>

[材料] 2人分

牛ハラミ肉 (焼き肉用) 4 枚 (150 g)
オリーブオイル 大さじ1
{A}

レモン酢	レモン酢	大さじ2
	砂糖	大さじ1
	しょうゆ	大さじ1 と 1/2
	にんにく	1/2 かけ (すりおろし)

レモン (レモン酢に漬けたもの) 2 枚
ご飯 (温かいもの) 適量
クレソン 少々

[作り方]

- 1) {A}を合わせておく。
- 2) 牛肉は室温に 30 分置き、ペーパータオルに挟んで水分を取り、まな板に並べて置く。ラップをかぶせ、めん棒や肉たたきでたたき、倍の大きさにする。
- 3) フライパンに油 (分量外) を 1 cm 深さ入れ、煙が出るくらい温め、一旦全部あける。オリーブオイルを流し、{2}の片面を強火で焼いて取り出す。
- 4) あいたフライパンに{A}を流して煮立たせ、全体が泡だらけになったら牛肉を戻し、レモンを加えてひと煮して火を止める。
- 5) 器にご飯を盛り、肉をのせ、フライパンに残ったたれをかける。火が通ったレモンをのせ、クレソンを添える。

甘くておいしい！ 12時間できる！

3. <レモン酢の作り方>

[材料] 450 mlガラス瓶 1本分

レモン…………… 1個（正味 100g）

氷砂糖* …………… 100g

酢** …………… 200ml

*黒砂糖や上白糖、きび砂糖などでもよい。その場合は沈殿しやすいので、こまめにかき混ぜる。

**米酢、玄米酢、黒酢などの穀物酢やリンゴ酢など。

[作り方]

- 1) レモンはお湯をかけながら、表面をたわしでゴシゴシ洗い、ペーパータオルで水分を取る。
- 2) レモンを厚さ1cmほどの輪切りにする。
- 3) 瓶に氷砂糖を入れ、レモンを加え、酢を注ぐ。
- 4) ふたはせずに電子レンジ600Wで30秒加熱する。
- 5) 取り出して、レモンが酢から顔を出さないようにラップを直にかぶせ、レモンを酢の中に沈める。
- 6) 瓶にふたをして常温で12時間おく。

※ 常温で1年間保存できるが、高温多湿の地域や夏場は冷蔵庫で保存する。

※ 漬け込む期間が長くなると、レモン酢の色が濃くなり、レモンが底のほうに沈んでくる。

レモン酢の飲み方

- (a) オンザロック……氷を入れたグラスに、レモン酢大さじ2入れる。
- (b) レモンスカッシュ……水を入れたグラスに、レモン酢大さじ2と、水大さじ2を入れ、炭酸水を注ぐ。
- (c) サワーティー……温かい紅茶に、レモン酢大さじ1とレモン1切れを加える。
- (d) ドリンクヨーグルト風……グラスに牛乳100mlを注ぎ、レモン酢大さじ2を加えて混ぜる。
- (e) お湯割り……グラスにお湯を半分の高さまで注ぎ、レモン酢大さじ2を加えて混ぜる。

レモン酢の8大メリット

1. 血圧、血糖値の降下に役立つ
2. 血管の脂肪を減らし、動脈硬化を防ぐ
3. 体脂肪を減らし、ダイエットに役立つ
4. 脳を活性化して認知症を防ぐ
5. 便秘をよくして美肌を作る
6. むくみが取れる！ 疲労が回復する
7. 免疫力を高めてガンを防ぐ
8. 骨を丈夫にして骨粗しょう症を防ぐ

4. <塩サバの粕汁>

[材料] 4～5人分

サバ（甘塩）	1枚（100g）
大根	500g
にんじん	中1本（150g）
水	750ml
うね乃「金のじん」	1パック
酒粕ミックス*	150g
みそ	50g
万能ねぎ（小口切り）	適量

*<酒粕ミックス>

[材料] 出来上がり 600g

酒粕	300g
甘酒	250ml
水	50ml
砂糖	大さじ3（27g）

[作り方]

フードプロセッサーにかける。
冷蔵で1年間保存できる。

[作り方]

- 1) 大根とにんじんは皮をむき、大根は幅3cmの輪切りにし、さらに十字に切る。にんじんは幅1.5cmの輪切りにする。
- 2) 圧力鍋に{1}を入れ、水を注ぎ、「金のじん」を加え、ふたをして火にかける。圧がかかったら弱火で2分加熱し、火を止める。
- 3) サバは5個に切って加え、煮立ったらアクをすくう。
- 4) ボウルに酒粕ミックスとみそを入れ、{3}の煮汁でのばし、鍋に戻す。煮立つ寸前に火を止め、万能ねぎを散らす。

※ 塩だけのカマや頭で作るとき

圧力鍋にサケのカマや頭300gを入れ、水1ℓを注ぎ、ふたをして火にかける。圧がかかったら弱火で3分煮て火を止める。骨までとろけるように軟らかくなる。

5. <明太ドレッシングのキャベツサラダ>

[材料] 4人分

キャベツ	300g	
{A}	ワインビネガー	大さじ1
	オリーブオイル	大さじ2
	塩	小さじ1/2
	こしょう	少々
	ガーリック	少々
明太子（ほぐしたもの）	大さじ2（30g）	
パセリ（みじん切り）	大さじ1	
こしょう	少々	

[作り方]

- 1) キャベツは3cm角に切り、耐熱ボウルに入れ、ふたをして電子レンジ600Wで4分加熱する。
- 2) ボウルに{A}を合わせ、なめらかになったら明太子を加えて混ぜる。
- 3) {2}に{1}を加えて混ぜ、器に盛り、パセリとこしょうを振る。

6. <チキンアボカドタコス>

[材料] 4人分

サラダチキン*	100g	
トルティーヤ (ソフトタコス皮)	4枚 (80g)	
<アボカドトマトミックス>		
{A}	玉ねぎ	1/2個 (100g) (みじん切り)
	唐辛子	1個 (みじん切り)
	にんにく	1かけ (すりつぶす)
	トマト	1個 (100g) (乱切り)
	アボカド	1/2個 (1.5cm角に切る)
	塩	小さじ1/4
	ミントの葉 (サランチョロの代わり)	4本分 (手でちぎる)
ライム	1個 (幅5mmの輪切り)	

[作り方]

- 1) {A}を合わせて<アボカドトマトミックス>を作る。
- 2) トルティーヤをフライパンで軽く温める。
- 3) {2}に{1}とほぐしたサラダチキンを挟む。ライムを添え、いただくときにタコスに搾る。

*<サラダチキン>

[材料] 出来上がり 140g

鶏ムネ肉 (皮なし)	200g
塩、こしょう	各少々
酒	大さじ1

[作り方]

- 1) 鶏ムネ肉は厚いところはそいで厚みをそろえ、耐熱皿にのせ、塩、こしょう、酒を振り、ふんわりとラップをかけ、電子レンジ600Wで4分加熱。
- 2) 取り出して冷まし、ポリ袋に入れ、麺棒でたたいて軟らかくし、ほぐす。

7. <チョコレートファッジブラウニー>

[材料] 20 cm角×高さ 4 cmの角型 1 枚分

板チョコレート (ミルク)	1 枚 (50 g)	
バター	20 g	
砂糖	70 g	
卵黄	2 個分	
{A}	薄力粉	70 g
	ココア	大さじ 2
	ベーキングパウダー	小さじ 1
	塩	小さじ 1/5
<メレンゲ>		
[卵白	2 個分
	塩	ひとつまみ
	砂糖	大さじ 1
{B}	くるみ	20 g
	レーズン	20 g
	チョコチップ	20 g

[準備]

- くるみは刻む。
- レーズンはひたひたの水を加えて水分がなくなるまで煮て冷ます。
- {A}は合わせてふるう。
- 型の底に合わせてクッキングシートを敷く。

[作り方]

- 1) 卵白に塩を加えて泡立て、砂糖を加えて泡立て、固く艶のあるメレンゲにする。
- 2) 耐熱ボウルにチョコレートと四つに切ったバターを入れ、ふんわりとラップをかけ、電子レンジ 600Wで 1 分加熱する。
- 3) 取り出して滑らかになるまで混ぜ、砂糖を加えて混ぜてから、卵黄を加えて混ぜる。
- 4) {A}の半量を加えて混ぜ、{1}の半量を加えて混ぜる。残りの{A}と{1}を加えて、その都度混ぜ、最後に{B}を加えて混ぜる。ここまで全てハンドミキサーでできる。
- 5) 型に流し入れ、160°Cのオーブン下段で、完全に火が通るまで 25~30 分焼いて取り出す。
- 6) 冷めたら、好みのサイズに切り分ける。バニラアイスクリームを添えるとおいしい。