

ちゃんと食べて、ちゃんと生きる！



## 村上祥子の実習教室④6

空飛ぶ先生 CLUB



空飛ぶ料理研究家村上祥子の  
料理レシピ コンビニストア



2019年11月21日(木) ①10:00～12:00 ②14:00～16:00

次回は2019年12月19日(木) ①10:00～12:00 ②14:00～16:00

料理は最高の脳トレです。

肉魚：野菜は1：2

1. オイスターグリルチキン  
& カラフル野菜
2. 里いもの鶏そぼろ煮
3. スパゲティ・カルボナーラ
4. 冷たいスープのすだちそば  
にんたま・黒たまキューブ散らし
5. コーシャのチーズケーキ

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

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

### 【11月出版物】

10/28 『毎日が発見』11月号／大人気！村上祥子のおいしい！健康！レシピ  
「酒かず活用レシピ⑩」

11/10 『栄養と料理』12月号／連載「自分で作っておいしく食べる！ムラカミ式元気ごはん」  
「一人鍋」

11/20 『パンプキン』12月号／「ごちそうひとり鍋」

11/1～11/30 西日本新聞「村上祥子のきょうの一品」

# 1. <オイスターグリルチキン & カラフル野菜>

[材料] 4人分

ふもと赤鶏もも切身	1パック (300g)
玉ねぎ	1個
にんじん	小 1/2本
赤ピーマン	1個
ピーマン	1個
塩、こしょう	各少々
サラダ油	大さじ1
{A}	
[ オイスターソース	大さじ2
[ 砂糖	小さじ1

[作り方]

- 1) 玉ねぎはくし形切り、にんじんは5cm長さの短冊切り、赤ピーマンとピーマンは幅1cmのくし形切りにする。耐熱ボウルに入れ、ラップをして電子レンジ600Wで2分加熱する。
- 2) 鶏肉はペーパータオルに挟んで水分を取り、塩、こしょうする。
- 3) フライパンを温めてサラダ油を流し、{2}の皮を下にして並べ入れ、油の飛散を防ぐために新聞紙でふたをして強火で3分焼き、上下を返して中火で3分焼く。
- 4) {3}に{A}を加えてからませ、{1}を加えて混ぜ、火を止める。

## 2. <里いもの鶏そぼろ煮>

[材料] 4人分

里いも（皮付き）	1 kg
サラダ油	大さじ1
鶏ひき肉	100 g
水	2カップ
{A}	
塩	小さじ1/2
うすくちしょうゆ	大さじ1
砂糖	大さじ2
酒	大さじ2
しょうが（せん切り）	少々

[作り方]

- 1) 里いもは洗って完全に乾くまでおく。天地を落とし、そこを左手の指で支えて皮をむく。大きいときは一口大に切る。
- 2) 鍋にサラダ油と鶏ひき肉を入れて火にかけ、鍋を傾けて油のたまったところでいりつけ、肉の色が変わったら、鍋を平らにし、肉の水分がとんでパラパラになるまでいりつける。
- 3) {2}に{1}と{A}を加えて水を注ぎ、強火にし、煮立ったらアクを引き、落としぶたをし、強めの中火で12～14分煮る。煮汁が1/3くらいになってきたら、上のぬめりをすくい取り、火を止める。
- 4) 器に盛り、しょうがをのせる。

### 3. <スパゲティ・カルボナーラ>

第二次大戦後、イタリアに進駐したアメリカ兵が、塩豚（パンチェッタ）の代わりにベーコンで作らせて大流行。

[材料] 4人分

スパゲティ（乾燥）	……………	200g
ベーコン（薄切り）	……………	4枚（80g）（幅1cmの短冊切り）
オリーブオイル	……………	大さじ2
にんにく	……………	1かけ（みじん切り）
{A}		
卵黄	……………	4個分
生クリーム	……………	1/2カップ
塩	……………	少々
こしょう	……………	少々

[作り方]

- 1) 熱湯2lを沸かして塩小さじ2を加え、スパゲティを入れて袋の表示時間に合わせてゆでる。
- 2) フライパンにオリーブオイルとにんにく、ベーコンを加えて弱火にかけ、にんにくが色付き始めたら強火にし、ベーコンが縮むまで炒め、火を止める。
- 3) {A}を加え、湯からスパゲティをトングで挟んで加え、手早くあえ、器に盛り、こしょうをふる。

## 4. <冷たいスープのすだちそば にんたま・黒たまキューブ散らし>

[材料] 4人分

そば (乾燥) .....	200 g	
{A}	白だし (またはめんつゆ) .....	大さじ4
	冷水 .....	600 ml
	すだちの搾り汁 .....	大さじ2
すだち .....	4個 (2mm厚さの輪切りにする)	
<にんたま・黒たまキューブ>		
<にんたまゼリー>		
粉寒天 .....	2 g	
水 .....	200 ml	
にんたまジャム .....	大さじ2 (36 g)	
<黒たまゼリー>		
粉寒天 .....	2 g	
水 .....	200 ml	
黒たまジャム .....	大さじ2 (36 g)	

[作り方]

- 1) <にんたま・黒たまキューブ>  
鍋に水を注ぎ、粉寒天を入れて火にかけて、混ぜながら加熱し、寒天が溶けたら、にんたまジャム (黒たまジャム) を加えて溶かし、容器に流し入れ、冷蔵庫で冷やし固める。固まったら1cm角に切る。
- 2) そばはゆでて水洗いし、ざるに上げる。
- 3) 器4個に{2}を盛り、{1}を散らし、すだちを上になべ、{A}を注ぐ。

## 5. <コーシャのチーズケーキ>

[材料] 長径 18 cm×高さ 6 cmの耐熱皿 1 個分

<クラッカー生地>

ソーダクラッカー	60 g	
{A}	シナモン	小さじ 1
	ナツメグ	小さじ 1/4
	砂糖	大さじ 1
	バター (加塩)	30 g (冷蔵庫から出したばかりのもの)

<チーズクリーム>

クリームチーズ	200~225 g	
{B}	砂糖	60 g
	塩	ひとつまみ
	バニラエッセンス	小さじ 1/2
卵	2 個 (120 g)	
生クリーム	1 カップ (200 g)	

<トッピング>

サワークリーム	1 カップ
砂糖	大さじ 3
バニラエッセンス	小さじ 1/2
牛乳	大さじ 2

[準備]

- オーブンを 160°C に温める。
- 型にバターを塗る。

[作り方]

- 1) <クラッカー生地>  
フードプロセッサーにクラッカーを入れて回し、粉末にし、{A}を加えて滑らかになるまで回す。耐熱皿に移し、スプーンの背で平らに押さえながら、底に敷きつめる。
- 2) <チーズクリーム>
  - ① バットに氷水を入れ、ボウルをセットする。
  - ② ボウルにクリームチーズを入れ、{B}を加え、ハンドミキサーの低速でクリーム状になるまで混ぜる。
  - ③ 溶き卵を 2 回に分けて加え、ハンドミキサーの低速で混ぜる。
  - ④ 生クリームをたらしながら加え、ハンドミキサーで練乳ぐらいのトロみになるまで混ぜる。
  - ⑤ {1}の上に流す。
- 3) 天板に{2}の耐熱皿を置き、熱湯を 1 cm 深さ注ぐ。160°C のオーブンの下段で 1 時間、蒸し焼きにする。最後は湯がなくなり、火が通っていれば表面が軽いきつね色になっている状態。取り出して、室温で冷ます。
- 4) <トッピング>  
サワークリームに砂糖とバニラエッセンスを加えて混ぜ、固いときは牛乳を加えて全体に流せる程度のトロみに調整する。
- 5) {3}の上に{4}を流し、200°C に温めたオーブンの上段で 2~3 分焼く。クリームが溶けてつやが出て、気泡が三つ数えられたら取り出す。冷蔵庫で一晩冷やす。