

ちゃんと食べて、ちゃんと生きる！



村上祥子の実習教室④7

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12月19日(木) ①10:00~12:00 ②14:00~16:00

次回は2020年1月23日(木) ①10:00~12:00 ②14:00~16:00

お正月料理

今年もおせわになりました。
よいお年をお迎えください。

1. 祝い肴4種

- (a) 黒豆
- (a)' カンタン黒豆
- (b) 菊花かぶ
- (c) 田作り
- (d) 栗きんとん

(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. トルコライス

ちょっとピリ辛ドライカレー
& カツオムレツ

3. カラメルバナナケーキ

・ボストン風

【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？」

12/28 『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】

1/25 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4種

(a) <黒豆>

[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、沸騰したら火を止め、洗った黒豆を加えて一晩おく。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、落としぶ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] 4人分

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。喉がいらっぽいつき、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) <菊花かぶ>

[材料] 4人分

かぶ (大)	1 個 (200 g)
赤唐辛子 (輪切り)	4 個
{A}	[塩 …… 小さじ 1
	[水 …… 1 カップ
{B}	[酢 …… 大さじ 3
	[水 …… 大さじ 1
	[塩 …… 小さじ 1/5
	[砂糖 …… 大さじ 3

[作り方]

- 1) かぶは上下を切り落として2等分し、皮をむく。下1/3を残して細かく格子状の切り目を入れ、{A}の塩水に浸し、10分おく。
 - 2) 水を切って裏返し、3 cm角に切る。裏側に十字の切り目を浅く入れる。
 - 3) ボウルに{B}を合わせ、{2}を加え、赤唐辛子を振り、15分つける。
- ※ ふたをして冷蔵すれば、1週間保存できる。

(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。

1. 祝い肴

(d) <栗きんとん>

きんとんには「金団」などの字をあて、その黄金色が「財をなす」ことに通じる縁起物。栗を加えるのは、出陣や勝利の祝いに使われた搗（かち＝勝）栗に由来します。電子レンジなのに、さつまいもに水を加えて加熱します。水を加えることで時間がかかり、さつまいもに含まれる糖化酵素が働いて甘味が増し、あく抜き役も果たします。

[材料] 4人分

さつまいも	1本（正味 200g）	
{A}	栗の甘露煮のシロップ	1/4カップ
	水	1/4カップ
	砂糖	1/2カップ
	塩	ひとつまみ
栗の甘露煮	100g（約8個）	

[作り方]

- 1) さつまいもは両端を切り落とし、ピーラーで黒い芽の跡が見えなくなるまで皮をむく。幅3cmの輪切りにし、水に放す。
 - 2) 耐熱ボウルに{1}の水気を切って移し、水1カップ（分量外）を注ぎ、ふんわりとラップをかけ、電子レンジ600Wで6分加熱する。
 - 3) 竹串がさつまいもにスーッと通るようになっていたら湯を捨て、泡立て器でつぶし、{A}を加えて混ぜ、ラップをかけ、電子レンジで3分加熱する。取り出して泡立て器で混ぜ、ラップを戻し、電子レンジで2分加熱し、取り出してもう一度混ぜる。
 - 4) 栗の甘露煮は好みのサイズに切って{3}に加えて混ぜ、冷ます。
- ※ 冷蔵で1週間保存できる。
※ ラップにのせて、8個の茶巾絞りにしてもよい。
※ ほくほく感の強いさつまいものときは、甘露煮シロップを1/2カップに増やすと、しっとりした食感に仕上がる。

2. <トルコライス>

ちょっとピリ辛ドライカレー&カツオムレツ

[材料] 4人分

<トルコソース>

{A}	ハヤシルウ (エバラ)	40 g
	水	300 ml
	しょうゆ	大さじ1
	みりん	大さじ1
	トマトソース	100 g

<とんカツ>

豚ロース肉 (とんカツ用)

{B}	天ぷら粉	30 g
	水	50~60 ml

パン粉

揚げ油

<ドライカレー>

ご飯 (温かいもの)

{C}	鶏ひき肉	100 g
	玉ねぎ	1/4 個分 (50 g) (みじん切り)
	生しいたけ	2 枚 (みじん切り)
	グリーンピース (水煮)	大さじ1
	サラダ油	大さじ1
	カレー粉	小さじ1
	塩	小さじ 1/5

Cook do 香味ペースト

卵

塩、こしょう

バター

[作り方]

1) <トルコソース>

鍋に{A}を入れ、煮立ってきたら中火にし、混ぜながら弱火で2~3分煮て火を止める。

2) <とんカツ>

豚肉は二つに切り、筋切りし、たたいてのぼす。ペーパータオルに挟んで水気を取り、1枚ずつ{B}をつけ、パン粉をまぶし、170℃の油で5~6分揚げ、油を切る。1枚を縦横8個に切る。

3) <ドライカレー>

耐熱ボウルに{C}を入れて混ぜ、ラップをして電子レンジ 600Wで3分加熱。取り出してご飯を加えて混ぜ、器に盛る。

4) 卵2個を溶きほぐし、塩、こしょうする。

5) フライパンを温め、バターを溶かし、{4}を流し、{2}のカツを並べ入れ、卵が半熟になったら、{3}のドライカレーにのせ、{1}のトルコソースをかける。

3. <カラメルバナナケーキ・ボストン風>

[材料] 幅 8.5 cm×長さ 21 cm×高さ 7 cmのパウンド型 1 個分

バナナ (完熟)	1 0 0 g (正味)	
{A} [バター (有塩)	1 0 0 g (室温に戻す)
	砂糖	1 0 0 g
	バニラエッセンス	小さじ 1/2
	卵	1 個
<カラメルソース>		
{B} [砂糖	6 0 g
	水	大さじ 1
水	5 0 ml	
{C} [薄力粉	1 5 0 g
	ベーキングパウダー	小さじ 1
レーズン*	6 0 g	

*鍋にレーズン (乾燥) 200 g を入れ、水 1 カップを注ぎ、火にかける。煮立ってきたら、ふつふつ程度の中火で、水分があらかたなくなるまで煮て火を止める。

[準備]

型に薄く油を塗り、クッキングシートを敷く。

[作り方]

- 1) <カラメルソース>を作る。
鍋に{B}を入れて焦がし、水を加えて溶かし、氷水で冷やす。
 - 2) バナナはフードプロセッサーでピューレ状にする。
 - 3) ボウルに{A}を入れ、ハンドミキサーの低速でクリーム状になるまで練る。
 - 4) {3}に{2}を加えて混ぜ、溶き卵を加えて混ぜ、{1}を加えて混ぜる。
 - 5) {C}をふるって加え、最後にレーズンを加え、ゴムベラで混ぜる。
 - 6) 型に流す。
 - 7) 160℃に温めたオーブンで 40~45 分焼く。
 - 8) 型より取り出し、金網にのせて冷ます。
- ※ ケーキは冷蔵で 1 週間、冷凍で 1 カ月保存できる。