

ちゃんと食べて、ちゃんと生きる！



## 村上祥子の実習教室④⑧

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



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

次回は2020年2月20日(木) ①10:00～12:00 ②14:00～16:00

おとなが子どもにできる贈り物  
「食べカ®」

1. パンダのお手々まん
2. ポトフ
3. 腸活・たっぷりコールスロー
4. ふわふわスポンジケーキ  
・千疋屋風

(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>

### 【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. <パンダのお手々まん>

[材料] 8個分

薄力粉	100g
牛乳*	60～65ml
サラダ油	小さじ2
塩	小さじ1/5
砂糖	小さじ1
ドライイースト	小さじ1 (4g)
打ち粉用強力粉	適量

\*または水60ml

[作り方]

- 1) 耐熱容器に牛乳とサラダ油を入れ、ラップはかけずに電子レンジ600Wで30秒加熱し、人肌に温める。
- 2) 塩、砂糖を加えて溶かし、ドライイーストを振り入れ、軽く混ぜる。
- 3) 薄力粉の半量を加え、滑らかになるまで混ぜ、残りの粉も加え、箸で持ち上げられるくらいのかたまりになるまで混ぜる。
- 4) 電子レンジ弱 (150～200W) で30秒、または600Wで10秒加熱する。
- 5) 全体が2倍にふくらむまで10～20分おく。
- 6) 打ち粉をした台に取り出し、ゴムべらで生地を上下を返して両面に粉を付け、指で生地を持ち上げて周りにも粉を付ける。ゴムべらで押さえてガス抜きをする。
- 7) 包丁で8個に切り分け、粉を少しつけた指で切り口を少しづつ引っ張って、中に巻き込むようにしながら丸く形を整え、中央に寄せた生地の合わせ目はつまんでしっかり閉じる。
- 8) クッキングシートを敷いた皿にのせ、電子レンジ弱で30秒加熱する。
- 9) 打ち粉をしたまな板に置いて、3本の指で押さえてガス抜きをする。周囲の生地を寄せて合わせ目をつまんで閉じる。
- 10) 片端の1/3くらいを指で押さえてすぼませる。
- 11) すぼませた方を左手で押さえ、ふくらんだ方に包丁で4本切り込みを入れる。
- 12) セイロにクッキングシートを敷いて{11}を並べ、ふたをして2倍にふくらむまで10分ほどおく。
- 13) 鍋に湯を沸かし、セイロをのせて中火で10分蒸す。

※ ご飯用にそのまま、また溶き辛子と酢じょうゆを付けたり、黒蜜を付けていただく。

※ 電子レンジで蒸すとき

パックスタッフ(大)に水100mlを入れ、お手々まん1個をのせたパックスタッフ(小)を浮かべ、パックスタッフ(大)のふたを置き、電子レンジ600Wで2分加熱する。このレンジセイロ方式は、市販の肉まんやシュウマイを温めるときにも重宝する。

## 2. <ポトフ>

ポトフ（仏：pot-au-feu）は「火にかけた鍋」という意味の通り、鍋と火と時間が作る料理

[材料] 4人分

みつせ鶏もも肉	2枚 (300g/枚)
{A}	
〔塩	40g
〕砂糖	25g
キャベツ	1/2個
にんじん	1本
じゃがいも	2個
いんげん	100g
長ねぎ（白い部分）	2本
ローリエ	2枚
水	3ℓ
マスタード（好みで）	適量

[作り方]

- 1) キャベツ、にんじんは四つに切る。じゃがいも、長ねぎは二つに切る。
- 2) {A}を合わせ、鶏肉にまんべんなくまぶし、冷蔵庫で一晩寝かせる。
- 3) 肉の表面の調味料を洗い流し、流水で15分ほど塩抜きする。
- 4) 鍋に{3}とキャベツ、にんじん、ローリエを入れて水を注ぎ、ふたをしないで火にかける。沸騰したらアクをすくい、ここでもふたはしないで、落としぶただけで中火で30分ほど煮込む。途中でアクが出たら、こまめにすくって除く。
- 5) 肉がやわらかくなったら、じゃがいも、いんげん、長ねぎを加え、さらに10分ほど煮込み、じゃがいもに火が通ったら完成。
- 6) 肉を食べやすく切って野菜と皿に盛る。マスタードを添えて食べると美味。スープはデミタスカップで添える。塩気が足りないときは自分で調整する。

### 3. <腸活・たっぷりコールスロー>

[材料] 4人分

キャベツ	500 g
にんじん	小 1/3 本 (30 g)
玉ねぎ	1/2 個 (100 g)
{A}	
塩	小さじ 1
砂糖	大さじ 1/2
こしょう	少々
{B}	
酢	大さじ 3
アマニ油	大さじ 2
EXV.オリーブ油	大さじ 2
うすくちしょうゆ	小さじ 1
パセリ (みじん切り)	少々

[作り方]

- 1) 玉ねぎは繊維に沿って薄切りにし、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長さのせん切りにする。
- 4) {2}のボウルに{3}を加え、{B}をかけて全体を混ぜ、洋皿を3枚ほどのせて重石をする。
- 5) キャベツがしんなりしたら器に盛り、パセリを振る。

## 4. <ふわふわスポンジケーキ・千疋屋風>

[材料] 直径 12 cm×高さ 7 cmの丸型 1 台分

<スポンジ生地>

{A}

卵	1 個
砂糖	大さじ 3
バニラエッセンス	少々
薄力粉	大さじ 3

<ホイップクリーム>

{B}

生クリーム	1/2 カップ
砂糖	大さじ 1
バニラエッセンス	少々

いちご …………… 20 個

[準備]

- 型にバターを塗り、強力粉を振り、余分な粉ははたいて落としておく。
- オーブンは 160℃に温める。
- いちごはへたを取って縦半分に切る。

[作り方]

1) <スポンジ生地>

- ① 耐熱ボウルに{A}を入れて湯煎にかけ、ハンドミキサーの強で 2 分間泡立てる。4 倍になったら湯煎から外し、さらに 2 分間泡立てる。
- ② 薄力粉の 1/2 量を加え、手の泡立て器で混ぜ、残りの薄力粉を加えて混ぜる。
- ③ 準備の型に流し入れ、160℃に温めておいたオーブンの下段で 15～20 分、全体に火が通るまで焼く。
- ④ 型より取り出して冷まし、十字に 4 等分に切り、それぞれを上下二段に切る。

2) <ホイップクリーム>

ボウルに{B}を入れ、氷水に浮かべ、ハンドミキサーでとろ～りとなるまで九分立てにする。

3) <仕上げ>

各自の器にスポンジ生地の下側 1 個分をのせ、ホイップクリームをのせ、半量のいちごをのせ、上側の生地をかぶせ、残りのクリームをかけ、残りのいちごを添える。