

ちゃんと食べて、ちゃんと生きる！



村上祥子の実習教室④9



空飛ぶ先生 CLUB

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

次回は2020年3月19日(木) ①10:00~12:00 ②14:00~16:00



祥子レシピ CLUB

1. かつお菜の Pasta
2. 村上さんのミルクティー
3. 洋食屋さんのハンバーグ
4. イカとレバーのつや煮
5. 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>

【2月出版物】

- 2/5 建帛社 書籍 『電子レンジを活用した調理』—加熱特性を知り、健康を支援する—
- 2/15 宝島社 TJMOOK 『村上祥子の電子レンジでシニアごはん』
- 2/20 潮出版社 月刊『Pumpkin』3月号／村上祥子さんのがんばらない料理ノート第3回
「電子レンジで作る春の和菓子」
- 2/28 毎日が発見 『毎日が発見』3月号／村上祥子のおいしい！健康！レシピシリーズ
「木綿豆腐はエライ！」

【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。

1. <かつお菜のパスタ>

[材料] 4人分

スパゲティ (乾燥) …………… 300g
かつお菜* …………… 1把 (300g)
にんにく …………… 1かけ (刻む)
オリーブ油 …………… 大さじ2
赤唐辛子 (粗刻み) …………… 小さじ1/2
*キャベツ、ちりめんキャベツ、小松菜、ブロッコリー、カリフラワーなどもOK

[作り方]

- 1) かつお菜は茎を外し、葉は5cm角に、茎は3cm角に切る。
- 2) 鍋に熱湯3ℓを沸かし、塩大さじ3を加え、スパゲティをさばき入れ、強火でゆでる。
- 3) ゆで時間が残すところ1分になったら、{1}を加え、しんなりしたら全部ざるへ上げ、ゆでた鍋に戻す。
- 4) フライパンにオリーブ油とにんにくを入れて火にかけ、にんにくが色付いてきたら、赤唐辛子を加え、火を止める。
- 5) {3}に{4}を加えて混ぜる。

2. <村上さんのミルクティー>

[材料] 1人分

水 …………… 200ml
ティーバッグ …………… 1個 (2g)
牛乳 …………… 50～70g
砂糖 …………… 小さじ2

[作り方]

- 1) マグカップに水を注ぎ、ティーバッグを加え、ラップはかけずに電子レンジ600Wで2分加熱。
- 2) ティーバッグを取り出し、牛乳を注ぎ、砂糖を加えて混ぜる。

3. <洋食屋さんのハンバーグ>

[材料] 4人分

合いびき肉	350g	
玉ねぎ	1/2個 (100g)	
{A}	パン粉	1/2カップ
	牛乳	1/4カップ
	卵	1個
	スープのもと (顆粒)	小さじ1/2
	塩	小さじ1/4
	こしょう	少々
ガーリック (粉)	少々	
サラダ油	大さじ2	
塩、こしょう	各少々	
<ソース>		
{B}	トマトケチャップ	大さじ2
	ハヤシルウ (フレーク) *	大さじ2
	水	1/2カップ
	酒	大さじ1
マッシュルーム (水煮・スライス)	70g	
パセリ (みじん切り)	少々	
*エバラ横濱舶来亭		

[作り方]

- 1) 玉ねぎはみじん切りにし、耐熱皿に入れ、ふたをして電子レンジ600Wで2分加熱し、取り出して冷ます。
- 2) ボウルに{A}を入れて泡立て器で混ぜ、合いびき肉と{1}を加え、粘りが出るまで混ぜ、4等分する。
- 3) {2}を1個分手に取り、キャッチボールの要領で左右にたたきつけ、楕円形に形を整える。残り3個分も同様に作る。
- 4) バットにラップを敷き、{3}を並べ、上にもラップをかけ、冷蔵庫で1時間冷やす。こうすると、焼いたとき、うま味である肉汁が閉じ込められる。
- 5) 鍋に{B}を入れて泡立て器で混ぜながら温め、なめらかになったら火を止め、<ソース>を作る。
- 6) {4}を冷蔵庫から取り出し、表面に塩、こしょうを振って調味する。
- 7) フライパンを温め、サラダ油を流し、{6}の塩、こしょうした面を下にして並べ入れ、弱火で4分焼いて焼き色を付け、上下を返して弱火で4分焼く。両面に焼き色が付き、中央を押さえてみて澄んだ汁が出ればよい。
- 8) 器にハンバーグをのせ、{5}のソースをかけ、パセリのみじん切りを振る。

4. <イカとレバーのつや煮>

[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の輪切りにし、鶏レバーは脂肪と筋を外して一口大に切る。
- 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. <ブラウニー>

[材料] 直径 18 cm×高さ 4 cmのパイ皿 1 枚分

板チョコレート (ミルク)	50 g
バター	20 g
卵黄	2 個分
砂糖	70 g
{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 1/8

<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二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 30 秒加熱する。
- 3) 取り出して滑らかになるまで混ぜ、卵黄と砂糖を加えて混ぜる。
- 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。
- 5) 型に流し入れ、200℃のオーブンの下段で、完全に火が通るまで 15~20 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。