レシピつくりおき４

（1 日目）冷しゃぶの薬味たっぷりサラダ

● 材料（４人前）

豚肉しゃぶしゃぶ用　４００g

（酒　少々、生姜スライス　少々、ネギの青い部分）

レタス、きゅうり、トマトなどお好みの野菜

ミョウガ　２個

大葉　１０枚

ポン酢　適量

●作り方

１　鍋に湯を沸かし、酒、生姜、ネギの青い部分を入れ、豚肉を茹でる

２　レタスをちぎり、きゅうりを千切りに、トマトをくし切りにする

３　ミョウガと大葉は千切りにする

４　レタス、きゅうり、トマトの上に豚肉を乗せ、ミョウガと大葉をトッピングして、ポン酢をかけていただく

（1 日目）かぼちゃとトマトのクミンソテー

● 材料（４人前）

かぼちゃ　１００g

ミニトマト　８個

ココナッツオイル　小さじ２

にんにく　１／２かけ

クミンシード　小さじ１

ナンプラー　小さじ１

砂糖　ひとつまみ

● 作り方

１　かぼちゃは１cm の厚みで食べやすい大きさに切り、電子レンジ（６００w）で約１分加熱する

２　ミニトマトは半分に切り、にんにくはみじん切りにする

３　フライパンにココナッツオイル、クミンシード、にんにくを入れ、弱火で加熱し、香りが出たら、中火にしてかぼちゃとトマトを入れこんがり焼く

４　ナンプラーと砂糖で味付けする

料理教室ククアターブル！
by 葉山ひより

（２日目）海老と厚揚げとトマトのチリソース

●　材料（４人前）

むき海老　２００g

厚揚げ　１枚

トマト　２個

玉ねぎ　１／２個

にんにく、生姜　各１かけ（みじん切り）

豆板醤　小さじ１

オリーブオイル　小さじ２＋小さじ２

鶏がらスープの素　小さじ１／２

オイスターソース　小さじ２

醤油　小さじ１

（水溶き片栗粉）片栗粉大さじ１／２　＋　水大さじ１／２

●作り方

１　むき海老は背わたを取り、厚揚げは１６等分に切り、トマトはざく切り、玉ねぎ、生姜、にんにくはみじん切りにする

２　フライパンにオリーブオイル（小さじ２）を熱し、海老を炒め、一旦取り出す

３　同じフライパンにオリーブオイル（小さじ２）、にんにく、生姜、豆板醤、玉ねぎを入れよく炒める

４　トマトを加え、鶏がらスープの素とオイスターソース、醤油を加え、５分ぐらい煮る

５　海老と厚揚げをを加え、ソースを絡め、水溶き片栗粉でとろみを出す

（２日目）青梗菜の葱油ポン酢あえ

●　材料（４人前）

青梗菜　２わ

長ネギ　５cm

オリーブオイル　大さじ２

ポン酢　適量

●作り方

１　青梗菜はさっと茹で、３cmに切る

２　長ネギをみじん切りにし、オリーブオイルにつけておく

３　１と２とポン酢で和える

レシピつくりおき４

（２日目）切り干し大根とひじきの胡麻和え

● 材料（４人前）

切り干し大根　３０g

蒸しひじき（生）　１００g

（和え衣）

すりごま　大さじ２

醤油　大さじ１　砂糖　小さじ２

ごま油　小さじ２

生姜１かけ（千切り）

● 作り方

１　切り干し大根は水に１０分浸し、ザルにあげる

２　生姜は千切りにし、和え衣の材料を混ぜ合わせる

３　和え衣と水気を絞った切り干し大根と蒸しひじきを和える

（３日目）ガパオライス

● 材料（４人前）

鶏のひき肉　４００g

玉ねぎ　１個

パプリカ　１個

にんにく　１かけ

唐辛子（輪切り）小さじ１／２～１

水　２００cc

オリーブオイル　大さじ１

（調味料）

ナンプラー　大さじ３

オイスターソース　大さじ２

砂糖　大さじ１　醤油　大さじ１

（トッピング）卵４個（目玉焼き）バジル

●作り方

１　玉ねぎ、パプリカは薄くスライス、にんにくはみじん切りにする

２　鍋にオリーブオイル、にんにく、唐辛子を入れ、香りが出るまで炒め、ひき肉を加え、一混ぜしたら水を加える

３　沸騰したら調味料、玉ねぎ、パプリカを加え５分ぐらい煮る

４　ご飯に３を盛りつけ、バジルと目玉焼きをトッピングする

（３日目）ゴーヤのポン酢漬け

●　材料（４人前）

ゴーヤ　１本

塩　小さじ１／２

ポン酢　適量

●作り方

１　ゴーヤは縦半分に切り、スプーンで種とワタをすくい取り、薄切りにし、ボウルに入れて塩を揉み込み１５分ぐらい置く

２　沸騰した湯に、ゴーヤを入れ３０秒茹でる

３　ゴーヤをザルに取り、冷水にとって粗熱をとり、水気をよく絞る

４　保存容器に３を入れ、ポン酢を浸す

（４日目）鰆の自家製　西京焼き

●　材料（４人前）

鰆　４切れ

塩麹　大さじ１

味噌　大さじ１

みりん　大さじ１

●　作り方

１　塩麹、味噌、みりんを混ぜてタレを作り、切り身に和えて、保存容器に入れ冷蔵庫で保管する（2 日以上置く）

３　魚焼きグリルやフライパンで焼く

（４日目）キノコのアラビアータ

●　材料（４人前）
しめじ　１袋
えのき茸　１袋　　などお好みのキノコ
トマト　１個

にんにく（みじん切り）　１かけ
唐辛子（輪切り）　少々
塩　小さじ１／２
オリーブオイル大さじ１

●作り方
１　しめじ、えのき茸は石づきを切ってほぐし、トマトは１cm 角に切り、にんにくはみじん切りにする
２　耐熱ボウルに１と唐辛子、塩、オリーブオイルを混ぜ、ふんわりラップをして、電子レンジ（６００w）で約３分～４分加熱し、混ぜ合わせる

（４日目）モロヘイヤのとろとろ和え

●　材料（４人分）
モロヘイヤ　１束
めんつゆ　大さじ１／２
鰹節　５g

●作り方
１　モロヘイヤの葉を熱湯でさっと茹でる
２　冷水にさらし、水気をよく絞り、
包丁でみじん切りにしてから粘りが出るまで叩く
３　めんつゆ、鰹節と和える

（５日目）塩豚のソテー

●　材料（４人前）

豚肩ロース塊肉　４００g

塩　８g

ローズマリー（生）　１枝（あれば）

オリーブオイル　適量

●作り方

１　豚肩ロース肉に塩をまんべんなくまぶし、ローズマリーを乗せ、キッチンペーパーに包みジプロックに入れ、冷蔵庫で保管する。２日以上置く。水分が出たらキッチンペーパーを取り替える

２　１cmの厚みに切り、オリーブオイルで焼く

（５日目）夏野菜のカポナータ

●　材料（４人前）

玉ねぎ　１／２個

かぼちゃ　８０g

人参　１／４本

ズッキーニ　１／２本

茄子　１本

トマト１個

オリーブオイル　大さじ１

にんにく（潰す）　１かけ

アンチョビ　３切れ

干しぶどう　大さじ２

松の実　大さじ１

バルサミコ酢　大さじ１と１／２（なければワインビネガー）

メープルシロップ　大さじ１（なければ砂糖大さじ１／２）

塩　小さじ１／２

●作り方

１　玉ねぎ、かぼちゃ、人参、ズッキーニ、ナス、トマトは１cm角に切る

２　鍋にオリーブオイル、にんにくを入れ炒め香りが立ったら、玉ねぎ、アンチョビを入れよく炒める

３　かぼちゃ、人参、ズッキーニ、ナス、トマトと塩を加え炒め、干しぶどう、松の実、バルサミコ酢、メープルシロプを入れ、蓋をして弱火で１５分位煮る