

## 第3回 料理教室

2007/08/08

### 献立

○ 鶏肉と栗の煮物

鶏もも肉 栗 蓮根 いんげん

○ 秋の秋刀魚ごはん

秋刀魚 白ゴマ 昆布だし (粉末)

○ きのこと汁

えのき しいたけ しめじ 人参 葱

煮物を作るのは難しいと思われがちですが、めん汁の素を使えば、簡単に出来ます。

秋刀魚ごはんは、焼いた秋刀魚と一緒に炊く事で、香ばしさがごはんに移り、秋らしい美味しさが味わえます。きのこ汁は、きのこのうま味が効いた汁物にで、とても美味しいです。

## 作り方

- 鶏肉と栗の煮物・・鶏のもも肉を一口サイズにカットし、霜降りをしておく。蓮根は皮を剥き、いちよう切りにしておく。栗はさっとお湯をくぐらせておく。水を5に対しめんつゆの素を1入れ、砂糖少々加える。グラグラ煮込むと栗がくずれてしまうので、コトコトに込む。
- 秋の秋刀魚ごはん・・秋刀魚は一度香ばしく焼き昆布だしの入った炊飯器の米の上におく。水の加減に気をつけながら炊き上げ、蒸らし終わったら秋刀魚の身をほぐし入れ、ザックリと混ぜる。骨が入らないように十分きをつけ、最後に白ゴマを振りかけて完成です。
- きのこと汁・・えのき、しめじ、椎茸を出し汁の中に入れてひと煮立ちさせ、薄口と塩で味の調整をしてください。最後に葱を入れて完成です。