

3月料理教室

平成31年 3月

献立名	材 料 名	分量 (1人分)	分量 (4人分)	作 り 方
変わり ちらし ずし	米 昆布 (3 cm角) 生ハム カイワレ大根 アーモンドスライス アボカド パプリカ (黄) レタス 酢 グラニュー糖 塩 しょうゆ わさび	75 g 15 g 3 g 2 g 10 g 10 g 10 g 大さじ 1 大さじ 1/2 少々 大さじ 1/8 少々	300 g 1 枚 60 g 12 g 8 g 40 g 40 g 40 g 大さじ 4 大さじ 2 大さじ 1/2 少々	1. ボウルに米、同量の水、昆布を合わせ 30 分おく。米はといで、ざるに上げて 15 分おく。水と昆布は炊飯器に移し、米を加えて普通に炊く。 2. A の材料を小鍋に入れてひと煮立ちさせ、そのまま冷ます。 3. カイワレ大根は 2~3 cm長さに切る。 4. アーモンドスライスは軽く炒っておく。 5. アボカドは皮と種を除き、1 cm角に切る。パプリカも 1 cm角に切る。 6. レタスは太めのせん切りにし、5 とともに B で和える。 7. 1 から昆布を除き、飯台に移す。すし酢をまわし入れ、うちわであおぎながら、切るように混ぜ、冷めたらぬれ布巾をかける。 8. 食べる直前に 6 に 5 を混ぜて器に盛り付け、生ハム、カイワレ大根、アーモンドスライスをちらす。
鮭の和 風タル タルソ ースか け	鮭切り身 パセリ <和風タルタル> ゆで卵 たくあん 小ねぎ マヨネーズ 酢 塩・こしょう オリーブオイル	80 g (1切) 適宜 1/2 個 10 g 5 g 大さじ 1 大さじ 1/4 少々 適宜	320 g 2 個 40 g 20 g 大さじ 4 大さじ 1 少々	1. 和風タルタルソースを作る。ゆで卵、たくあんはそれぞれ粗みじんにきざむ。ねぎは小口切りにする。ボールにまずたくあん、酢を入れて混ぜてから残りの材料を加え、よく混ぜ合わせる。 2. 鮭は塩・こしょう少々をふって、オリーブオイルまぶす。 3. フライパンにオリーブオイル少々を中火で熱し、鮭皮目を下にして焼く。鮭に焼き色がつくまで 2 分ほど焼いてから裏返す。弱めの中火にし、ふたをして 1 分 30 秒ほど蒸し焼きにする。器に移し、タルタルソースをかけパセリを添える。
菜の花 のお吸 い物	菜の花 塩 花麩 ゆずの皮 (あれば) だし汁 薄口しょうゆ	20 g 適量 2 枚 200 cc 大さじ 1	80 g 8 枚 800 cc 大さじ 4	1. 菜の花は小房に分けて、さっと塩ゆでし 3 cm程度に切っておく。 2. 鍋にだし汁を火にかけて薄口しょうゆで調味し、煮立ったら麩を入れてひと煮する。 3. 器に菜の花を入れて、2 を注ぎ、あればゆずの皮の千切りを添える。
果物	いちご	2 個	8 個	(☆季節の果物をお選びください)