

お米の料理教室

講師 料理研究家 堀江ひろ子先生

主催 東京都米穀小売商業組合目黒支部
目黒区産業経済部産業経済課

H25.1.24 (木)

緑が丘文化会館第9研修室
目黒区緑が丘2-4-23 3723-8741

H25.1.25 (金)

区民センター社会教育館第5研修室
目黒区目黒2-4-36 3711-1137

10:30~13:30

《もやしご飯》

材料

米	2カップ	(たれ)	
子大豆もやし	1袋(1袋200g)	しょうゆ	大さじ2
牛ひき肉	200g	韓国産唐辛子粉	小さじ1
砂糖	大さじ2	すりごま	小さじ1
しょうゆ	大さじ2	にんにくみじん	小さじ1
		ねぎみじん	大さじ1

作り方

- 1.子大豆もやしは洗って根を取り、普通に水加減した米にのせ、普通に炊く。
- 2.ひき肉を小鍋に入れ、調味料を加えてよく混ぜてから火にかけ、箸で混ぜながら汁がなくなるまで煮詰め肉そぼろを作る。
- 3.しょうゆに薬味を加えてたれを作る。
- 4.ご飯が炊きあったら、半分の肉そぼろを混ぜ、器に盛って残りの肉そぼろをのせ各自で、好みの量のたれを混ぜて食べる。

(メモ)



《サンチュサム(包みご飯)》

材料

さば片身	150g 位	(ちりめん味噌)	
しょうゆ	大さじ 1.5	ちりめんじゃこ	大さじ 4
酒	大さじ 1.5	たまねぎみじん	1/4 コ分
砂糖	大さじ 1	ピーマンみじん	1 コ分
しょうが線切り	1 片	しょうがみじん	小さじ 1
粉唐辛子	少々	にんにくみじん	小さじ 1/2
切りごま	小さじ 2	粉唐辛子(韓国産)	小さじ 2)
牛肉焼肉用	150g	みそ	大さじ 4(70g)
焼肉のタレ	大さじ 2	砂糖	大さじ 2
ねぎ	1/2 本	水	1/4 カップ
サンチュ	2 袋		
卵	1 個		

作り方

- 1.さばは小骨にそって両側に包丁を入れて小骨を取り、一口大のひし形に切り、水1/2カップにしょうゆ、酒、砂糖、生姜を加えて煮立てた中に入れ、箸でさばき、汁気がなくなるまで弱火で煮る。お好みで粉唐辛子、切りごまをかける。
- 2.牛肉は焼肉のタレをもみこみ、ごま油で両面を強火でさっと焼き、冷めてから1cm幅位に切る。
- 3.卵をほぐし塩少々、砂糖小さじ1で調味し薄焼き卵を焼き、ひし形に切る。
- 4.ちりめんじゃこと刻んだ野菜、調味料を入れ、良く混ぜてから水でのばし、レンジで3分加熱し、ひと混ぜしてさらに2分位加熱し、とろりしたら仕上げにごま油大さじ1を混ぜる。
- 5.サンチュにご飯、ちりめん味噌、具を色どりよくのせ、包んで食べる。

《ご飯のだんご汁》

材料

ご飯	150g 位(茶碗山もり1杯分)
片栗粉	大さじ 4
豚肩ロース薄切り	100g
にんじん	50g
えのき	小1把(100g位)
細ねぎ	4~5本

作り方

- 1.鍋に水3/4カップを煮立て、ご飯を加えて火を止め蓋をして蒸らし、十分水を吸ってふくらんだら片栗粉を加えてよく混ぜ合わせる。
- 2.豚肉、にんじんは線切り、えのきは石づきを取って2つ切り、細ねぎは3cmに切る。
- 3.鍋に出し汁4カップを入れて温め塩小さじ1/2強、酒大さじ2で調味し豚肉を加えて箸で手早くほぐし、にんじん、えのきを加えて煮立てる。
- 4.1を手を水で濡らしながら梅干し大に丸めて汁に入れ、ご飯だんごが透き通るまで煮、細ねぎを加え、しょうゆ少々を加えて味を調える。