佐伯 茂 先生

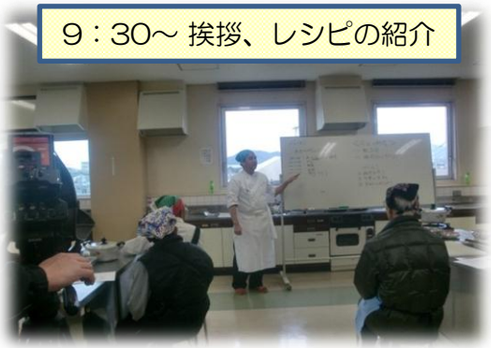
男性料理教室

平成25年3月14日(木)開催

献　立　表

☆親子丼
☆鶏団子のきのこ汁

9：30～ 挨拶、レシピの紹介

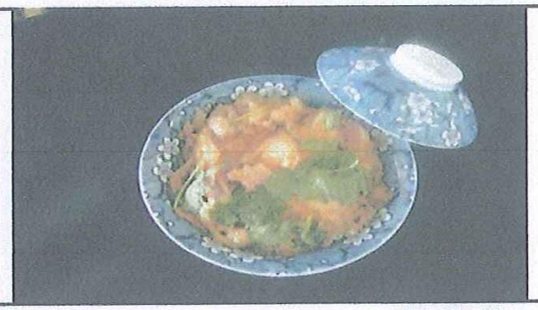


9：50～ デモンストレーション

10：20～ いよいよ調理実習開始！

11：40～ 試食　みんなさん一緒に～♪　いた～だきま～す v(^o^)v　　～12：30 終了

皆さんお疲れ様でした。
習ったお料理を、ぜひ大切な方に
作ってあげてくださいね。
佐伯先生、楽しい時間と美味しい
お料理をありがとうございました。

料理名	親子丼(5人分)
材料	鶏もも肉300g、玉葱1個(250g)、三つ葉(10本)、牛蒡大1本(50g)
	卵10個(M寸2個／1人)、米3合(450g)、もみのり少々
	合わせ汁(割り下・・・水200ml、みりん100ml、薄口醤油50ml)、昆布だし小さじ1
写真	
手順	調理法
1	下処理:鶏もも肉は、一口大にそぎ切り(斜めスライス)にする
	玉葱は繊維にそってスライスに切る
	牛蒡は笹がきに切る(太目は、縦に切り目を入れ回転させながら削る)
	卵を割って軽くかき混ぜる(かき混ぜすぎるととろみがなくなるので注意)
	三つ葉は、葉と茎の部分を切り離し、茎は3cm位に切る(葉5枚飾り付け用)
2	フライパンでそぎ切りした鶏を皮目から焼く
3	水200mlを入れ昆布だし小さじ1、みりん100ml、薄口醤油50mlを入れる、
4	ささがき牛蒡を入れてグツグツ煮る
5	牛蒡が煮えれば、玉葱入れる
6	具材が煮えれば、溶き卵を半量入れる(二回に分けて)
7	白身が固まってくれば残りの溶き卵を入れる⇒半熟になれば火を止める
8	三つ葉を散らして入れる
9	どんぶりにご飯を盛付けたら具をのせる
10	仕上げに、三つ葉の葉(飾り付け用)ともみ海苔を添えて完成
備考欄	(1)鶏モモ肉は、小さめのそぎ切りにする事で味がよくしみる (2)鶏モモ肉は、必ず皮目から焼く (3)出し汁の割り下比率・・・水:みりん:醤油＝4:2:1

料理名	鶏団子入りきのこ汁(5人分)
材料	鶏団子・・鶏ひき肉250g、卵1／2個、玉葱小1個(100g)、生姜30g 片栗粉大さじ1、醤油大さじ1／2、砂糖大さじ1／2、塩少々 きのこ汁・・椎茸3枚、しめじ50g(1／2房)、エリンギ1本、人参1／6本 水1000ml、醤油大さじ2、みりん大さじ1、酒大さじ1、昆布だし小さじ1 胡椒少々、卵1／2個(鶏団子の残り)
写真	
手順	調理法
1	下処理1・・・鶏団子を作る
	(1)玉葱は、みじん切りにする
	(2)生姜すりおろしにする
	(3)ボウルに鶏ひき肉と(1)の玉葱・(2)の生姜と卵・醤油・砂糖・塩・片栗粉を
	入れてよく練り合わせる(糸がひくまで)
	(4)鍋に七文目位に水を入れ火にかけ沸騰したら弱火にして(3)のタネを親指と
	人指し指の間から押出しスプンを使ってすくい鍋に投入する(約3～4分を目安)
	※鶏団子に火を通す時は、静かにコトコト煮る(パサつかず、型崩れしにくい)
	下処理2・・・野菜等
	(1)椎茸・エリンギは、石づきを取り5mm幅位に切る
	(2)しめじは、石づきを取り手で房をばらす
	(3)人参は、5mm幅の輪切りにし、いちょう切りにする
2	鍋に水1000ml、昆布だしを入れて沸かす
3	沸いたら中火にし、この中に人参・椎茸・エリンギ・しめじを入れ約5～6分煮る
4	弱火にし鶏団子を入れたら、みりん・酒・薄口醤油を加えて約2分静かに煮る
5	仕上げに胡椒少々入れ味を調える(入れ過ぎに注意)
6	溶き卵(鶏団子に使用した残り)を箸で少しづつ垂らしながら入れる
7	卵がふんわり固まれば火を止める→完成→盛付け
8.	エズ
備考欄	(1)鶏団子に玉葱を加える事で、うまみ・舌触りが滑らかになる (2)鶏団子を練る時は、空気を含ませる事でジューシーになる (3)鶏団子に火を通す時は、ブクブクと沸騰させない、コトコトと静かに煮る