

ふくや 明太子を使った料理教室

2011年10月19日 塚原台公民館

◆焼きさんま明太で炊き込みご飯◆

(1人分 約355kcal)

<材料> 4人分

米	2合		
生姜	約15g	梅干	2個
しめじ	1/3パック	まいたけ	1/3パック
焼きさんま明太	1尾		
酒・昆布だしの素・濃口しょうゆ	(各大さじ1)		



<作り方>

- ① 米は洗ってザルに上げ、水気をきる。
- ② しょうがは細めの干切りに。
- ③ しめじ・まいたけは石づきをとってほぐす。
- ④ 梅干は種を取りのぞき、梅肉はたたいておく。
- ⑤ 炊飯器に洗った米と分量の水を加える。その中に酒・だしの素・しめじ・まいたけを加え、30分ほど置く。
- ⑥ しょうゆ、梅肉を入れ全体を混ぜ「焼きさんま明太」をのせて普通に炊く。
- ⑦ 炊き上がったらすぐに「焼きさんま明太」を取り出して骨を取り除き、身をほぐす。
- ⑧ ②とほぐした「焼きさんま明太」をご飯と混ぜて10分~15分蒸らす。

◆豆乳スープ◆

(1人分 約89kcal)

【材料】 11人分

ほぐした明太子	120g	サラダ油	適宜	豆乳	750cc
絹ごし豆腐	1・1/2丁	青ねぎ	3本		
こんぶだしの素	1本				



【作り方】

- ① 豆腐は重しをして、しっかり水切りをする。
- ② ほぐした明太子とサラダ油を混ぜ合わせる。
- ③ 鍋に豆乳を入れ、火にかけ温まったらこんぶダシを加える。
- ④ 豆腐は泡だて器でしっかり混ぜ③の鍋に入れ滑らかになったら火からおろす。
- ⑤ 1cm幅に切った青ねぎを散らして②の明太子をのせてできあがり♪