

11月 料理講座 レシピ

厚揚げとイカと大根の韓国風煮

材料(4人分)

厚揚げ・・・2枚 イカ・・・1ぱい 大根・・・600g A(酒・大さじ4
砂糖・大さじ3 醤油・大さじ3) B(水・1/2カップ ねぎ・1/2本
にんにく・1個 すり白ごま・大さじ1 一味とうがらし・少量)

作り方

- ① 厚揚げは油抜きをして、一口大に切り、イカは胴を輪切り、足は食べやすく切る。
- ② 大根は5cm長さに切り、それを半分に切って15分ゆでる。
- ③ Aを煮立て、イカをさっと煮てとり出し、厚揚げと大根とBを加えてふたをし、沸騰したら弱火にして20分煮てイカを戻し入れてひと煮する。

春菊とえのきたけのナムル

材料(4人分)

春菊・・・300g えのきたけ・・・1袋 あえ衣(すり白ごま・大さじ2
ごま油・大さじ1 醤油・小さじ1 塩・小さじ1/4)

作り方

- ① 春菊は根元のかたい部分を除きさっとゆでて水にとり、水けを絞り3～4cm長さに切る。
- ② えのきたけは石づきを除き、長さを3等分にしてさっとゆでてざるにあげて汁けをきる。
- ③ あえ衣の材料を混ぜ合わせ、①の春菊と②のえのきたけを加えてあえ混ぜる。

れんこんのごまマヨネーズあえ

材料(4人分)

れんこん・・・400g 酢・・・少量 A(マヨネーズ、いり白ごま・大さじ2
醤油・小さじ1)

- ① れんこんは皮をむいて薄い半月切りにし、水にさらす。
- ② 酢を加えた沸騰湯に入れてゆで、ざるにあげてさます。
- ③ ボールにAを入れて混ぜ、②のれんこんを加えてあえる。