

5月料理講座 レシピ

グリーンピースとエビのクリーム煮

材料 (4人分)

グリーンピース(さやから出して)・・・200g むきエビ・・・300g
しょうが・・・1かけ分 サラダ油・・・大さじ1 合わせ調味料(酒・大さじ2
コンソメの素・小さじ1 塩・ひとつまみ こしょう・少々 牛乳・1カップ)
水どきかたくり粉(かたくり粉・大さじ1 1/2 水・大さじ4)

作り方

- ① 合わせ調味料の材料を混ぜ合わせる。
- ② むきエビは背わたを除き、水で洗って水けをきり、しょうがは皮をむきせん切りにする。
- ③ グリーンピース、むきエビをそれぞれゆで、ざるにあげて湯をきる。
- ④ なべにサラダ油を熱し、③としょうがを入れてさっといためる。
- ⑤ ④へ①を加え、煮立ったら水どきかたくり粉を加えてとろみをつける。

にんじんとふきのソテー

材料 (4人分)

にんじん・・・200g ふき(細いもの)・・・200g ちくわ・・・200g
ごま油・・・大さじ1 A(みりん・大さじ2 醤油・大さじ1 1/2)
いり白ごま・・・大さじ2

作り方

- ① にんじんは4cm長さ、5mm角の棒状に切り、ふきは筋を除きながら4cm長さに折り、水に浸してアクを除き、ちくわも棒状に切る。
- ② なべにごま油とにんじん、水けをきったふきを入れ、中火で火が通るまでいためる。
- ③ ちくわを加えてさらにいため、Aで調味して汁けをとばし、ごまを加えて混ぜる。

里芋とこんにゃくのごま煮

材料 (4人分)

里芋・・・350g こんにゃく・・・1 1/2丁 だし汁・・・1 1/2カップ
酒、砂糖・・・小さじ4 醤油・・・小さじ5 練り白ごま・・・小さじ3

作り方

- ① 里芋は皮をむいて半分に切り、塩適量でもんで水洗いしてぬめりを取り、たっぷりの湯で3～4分下ゆでしてよく洗い、こんにゃくは一口大にちぎってゆでる。
- ② なべにだし汁と酒を煮立てて①を7～8分煮、汁けが少なくなったら砂糖を加えてさらに煮る。
- ③ 汁けがなくなったら醤油をからめて火を消し、練りごまを加えてとき混ぜる。