

旬の地魚と小田原いちばやさいを使った

男性のための料理教室「アジ」



主菜

アジのこんがりソテー きのこソース添え

食材・調味料	4人分	6人分
アジ	4尾	6尾
酒 塩 こしょう 小麦粉	小2	小3
	少々(小1/8程度)	少々
	少々	少々
	大1・1/2	大3
サラダ油(魚用)	大2	大3
きのこ類	エリンギ 50g	75g
	マイタケ 50g	75g
	ブナシメジ 50g	75g
	ブナピー 50g	75g
にんにく(みじん切り)	1片	2片
パプリカ(赤・細切り)	1/4個	1/2個
長ねぎ(斜め切り)	40g	60g
サラダ油(きのこ用)	小2	小3
バター	6g	10g
しょうゆ	大1	大1・1/2

<作り方>

- ① アジは、内臓を取り、三枚におろし、酒をふり少しおいてから、キッチンペーパーで水分をとり、塩・こしょうふってから、小麦粉をまぶす。
エリンギは、横に7mmに切る。マイタケはほぐす。ブナシメジ、ブナピーは石づきを取って、小房に分ける。
- ② 熱したフライパンにサラダ油を入れ、弱～中火でアジを両面を3ほど焼き、こんがりしたら皿に盛る。
- ③ 同じフライパンにきのこ用サラダ油とバターを熱し、にんにく、パプリカ、長ねぎ、きのこ類を入れ、香りが出てきたら、しょうゆで味をととのえる。
- ④ ②のアジに③を添える。

副菜

小松菜と油揚げの炒り煮

食材・調味料	4人分	6人分
小松菜	400g	600g
油揚げ	2枚	3枚
ごま油	小1	小1・1/2
みりん	小2	小3
塩	少々(小1/8)	小1/6
しょうゆ	小2	小3
白すりごま	大5	大8

<作り方>

- ① 油揚げは横半分になり、細切りにする。
小松菜は4cm長さに切る。
- ② フライパンにごま油を熱し、油揚げを入れてこんがり炒める。
小松菜を加えて炒め合わせ、しんなりしてきたら、みりん、塩、しょうゆを加えて炒りつける。
仕上げに白すりごまをまぶす。

汁物

たっぷりきのこの中華スープ

食材・調味料	4人分	6人分	
エリンギ	50g	75g	
マイタケ	50g	75g	
ブナシメジ	50g	75g	
ブナピー	50g	75g	
春雨	30g	45g	
細ねぎ	4本	6本	
青梗菜	2株	3株	
にんじん	30g	45g	
A	鶏ガラスープの素	小4	小6
	水(湯)	3C	4・1/2C
しょうゆ	小1	小1・1/2	
塩	少々	少々	
粗挽き黒こしょう	少々	少々	

<作り方>

- ① きのこ類は食べやすい大きさに分ける。
- ② 細ねぎは小口に切りにする。
青梗菜は、2cm幅に切る。にんじんは、せん切り。
- ③ 春雨はお湯につけてもどし、食べやすい長さに切る。
- ④ 鍋にAの中華スープ、青梗菜、にんじんを入れ3～4分煮て火をとおす。そこに、きのこ類を入れ、再沸騰してきたら春雨を入れ、2～3分煮る。
- ⑤ ④にしょうゆを入れ、塩、粗挽き黒こしょうで味をととのえる。
- ⑥ ⑤を椀によそい、長ねぎをトッピングする。

主食

簡単きのご飯

食材・調味料	4人分	6人分
米	2合	3合
ブナシメジ	1P	2P
しょうが(せん切り)	1かけ	2かけ
塩	小1/3	小2/3

<作り方>

- ① 米はといで、塩を入れて普通に炊く。
- ② ブナシメジは細かめに切る。
- ③ 炊き上がったご飯の上に②としょうがをのせ、一緒に蒸らす。
※水菜などの青物があれば盛ったご飯の上に散らす。

デザート

甘酒プリン

食材・調味料	4人分	6人分
牛乳	200cc	300cc
砂糖	大1	大1・1/2
粉末寒天(お湯でとけるタイプ)	2g	4g
甘酒	150g	225g
生クリーム(乳脂肪)	50ml	75ml
しょうが汁 (飾り用)	小1	小1・1/2
生クリーム(乳脂肪)	50ml	75ml
キウイフルーツ(季節のくだもの)	1個	1個

<作り方>

- ① 小鍋に牛乳と砂糖を入れ、ひと煮たちさせ砂糖を溶かし火を止め、粉末寒天を加え泡立て器でしっかり混ぜて溶かす。ザルで裏ごしをした甘酒、生クリーム、しょうが汁を加えて混ぜる。
- ② ①の鍋をボウルに入れた水で冷やし、少しとろりとさせ、器に流し、冷蔵庫で冷やし固める。
- ③ 飾りの生クリームは、氷水で冷やしながらか7分立てにする。キウイは皮をむき、縦半分に切りさらに4つ切りにし、②の上に飾る。

1人分	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
アジのこんがりソテーきのこソース添え	239kcal	9.1g	11.0g	0.9g
小松菜と油揚げの炒り煮	107kcal	5.1g	8.1g	0.6g
たっぷりきのこの中華スープ	59kcal	3.3g	1.0g	0.6g
簡単きのご飯	294kcal	5.5g	0.6g	0.5g
甘酒プリン	194kcal	4.0g	13.2g	0.2g
合計	893kcal	27g	33.9g	2.8g

<常備菜> きのこダネ

食材・調味料	つくりやすい分量
エリンギ	100g
マイタケ	100g
ブナシメジ	100g
ブナピー	100g
サラダ油	1/4C
塩	少々
こしょう	少々

<作り方>

- ① エリンギは食べやすい大きさに切る。ブナシメジ・ブナピーは石づきを切り、マイタケとともに小房に分ける。
- ② 鍋に湯をたっぷり沸かし、①を入れ、火が通るまでゆでる。
- ③ ②をザルにあげ、水けをきり、粗熱がとれたら、容器に移し替え、サラダ油、塩、こしょうを加え、サッと混ぜて漬け、冷蔵庫で保存する。

※きのこダネの使い方(例)

○オムレツ ○みそ汁 ○魚や肉にかけるソース ○野菜と和える

<常備菜> きのこの浅漬け

食材・調味料	つくりやすい分量
エリンギ	100g
ブナシメジ	100g
ブナピー	100g
しょうが	1片
季節の野菜	適量
塩	少々
浅漬けの素(市販)	適量

<作り方>

- ① エリンギは乱切り、ブナシメジ・ブナピーは石づきを取り、小房にほぐす。
きのこ類は、耐熱皿にのせラップをし、電子レンジで(600W 約4分)加熱する。
- ② しょうがはせん切り、野菜は、食べやすい大きさに切り、塩少々を混ぜておく。
- ③ ポリ袋に①と②を入れ、浅漬けの素を入れて、よくもむ。

霜降りひらたけの簡単グリル焼き

食材・調味料	4人分	6人分
霜降りひらたけ	1P	1.5P
わさびじょうゆ	適量	適量

<作り方>

- ① 魚焼きのグリルにアルミホイルを敷き、ほぐした霜降りひらたけを並べ、3分30秒ほど焼く。わさびじょうゆをかける。