

料理講習会メニュー

豆腐魚片（豆腐の蒸し物 鯛刺身と肉味噌添え）

温かい蒸し豆腐にさっぱりと鯛の刺身そしてインパクトのある肉味噌で全部の味がまとまるヘルシー料理

鮎球清湯（ナマズ団子のスープ）

カロリーやコレステロールの低い食材で世界中で食べられている食材

鴨芥末醬（合鴨のソテーマスタードソース掛け）

鴨肉は、体温を上げる働きがあり、冬の寒い日にうってつけオードブルやメインの一品にも

炒芥藍菜（かいらん菜の炒め物）

体内の塩分濃度を調整する効能があり、高血圧予防の効果がある栄養素です
食物繊維 腸内環境を綺麗にする
ビタミンC 高い美肌効果と脳卒中、心筋梗塞、動脈硬化の予防効果あり
その他カルシウム等も多く含まれている野菜です

温かい豆腐と鯛の刺身そしてインパクトのある肉味噌がまとまるヘルシー料理

豆腐魚片 （豆腐の蒸し物 鯛刺身と肉味噌添え）



【材 料】

絹ごし豆腐 鯛刺身 豚ミンチ
いんげん豆 クコの実

【調味料】

豆板醤 甜麺醤 醤油 スープ
酒 辣油 片栗粉 葱油

【メ モ】

【作り方】

豚ミンチを炒め豆板醤を加える。さらに甜麺醤醤油を加え炒める
豆腐を半分に切った後、幅 5mm 程度にスライスする。深めの皿に並べ、ラップをせずに蒸し、その上に鯛の刺身を並べる。
鯛の刺身の内側に肉味噌を乗せる。
豆腐の周りに茹でいんげんとクコの実を並べる。
酒・醤油・スープを入れて片栗粉でとろみを付けて、葱油を加える。
熱いうちに鯛の刺身にもまず回しかけて、全体にもかける。

【料理のポイント】

熱々のたれを作りすぐに出せる様にする。
鯛の刺身が煮えすぎないように、皮の部分は強めにかける。

カロリー・コレステロールの低い材料の一品

鮎 球 清 湯 (ナマズ団子のスープ)



【材 料】

バンガシウス(ナマズ) 甲烏賊 卵白
葱 生姜 きくらげ アスパラ

【調味料】

スープ 塩 鶏油 葱油 味の素

【メ モ】

【作り方】

なまず、甲烏賊、卵白、ラード、胡麻油 をミキサーにかけてすり身にする
鍋に水を張り、すり身を団子にしたものを水に入れ火をつけて中まで火が通ったら取り
鶏油で葱、生姜(みじん切り)と、きくらげアスパラを炒めスープとすり身団子を入れ
味を調え最後に葱油を入れる

【料理のポイント】

すり身団子は水から入れて火を通す

冷え切った体を温めて元気にする一品

鴨 芥 末 醬 (合鴨のマスタードソース掛け)



【材 料】

合鴨の薄切り
玉葱 セロリ 人参 レモン パセリ

【調味料】

醤油 たまり醤油 味醂 酒

【メ モ】

【作り方】

鴨ロースに醤油を塗り油を引いた鍋で焼き色を付ける 後湯をかけ油を落とす
調味料と材料の野菜類を入れその中に鴨ロースを入れてラップをして14～16分蒸す
後肉だけを取り出して身に穴をあけて血抜きをする
血が出たらもう一度たれの中に戻す 30分くらい後薄く切り並べる
たれを少し取り出し片栗粉でとろみを付ける
冷めたたれに粒マスタードを入れ混ぜる

【料理のポイント】

鴨肉は半レアに焼くので串入れでしっかり血抜きをしておく

健康に良い要素を含んだ野菜の一品

炒 芥 藍 菜 (かいらん菜の炒め物)



【材 料】

カイラン菜 葱 生姜

【調味料】

スープ 塩 グラニュー糖 酒
チューニャン 胡麻油 片栗粉

【メ モ】

【作り方】

湯に塩と油を入れてかいらん菜を入れ火が通ればザーレンに取る
鍋に火を入れ葱、生姜を炒める
そこに酒スープ、合わせ調味料を入れてかいらん菜を入れて軽く炒める
最後に片栗粉でとろみを付けて胡麻油を落とし香りを付ける

【料理のポイント】

かいらん菜を炒め始めたら素早く調理をする