

1回だけの参加 OK です



# 村上祥子の料理教室 in 福岡

2020年2月11日(火)、12日(水)、13日(木)、15日(土) 10:00~13:00



空飛ぶ先生 CLUB

2020年の3月クラスは

10日  
第2火

11日  
第2水

12日  
第2木

14日  
第2土



祥子レシピ CLUB

## 2月(節分)

1. エビの生春巻き
2. かぶら寿司
3. カキのふわふわしんじょ
4. うね乃金じんでコンソメ
5. ポーチドエッグの  
シーザースアラダ
6. 洋食屋さんのハンバーグ
7. 大きなフォカッチャ
8. タルトタタン

(株)オリオサント  
TEL: 092-524-5002  
<http://www.oliosanto.jp/>

うね乃(株)  
フリーダイヤル(0120)821-218  
<http://www.odashi.com>

みつせ鶏本舗  
フリーダイヤル(0120)315-450  
<http://www.mitsusedori.com>

### 【2月出版物】

- 2/5 建帛社 書籍 『電子レンジを活用した調理』—加熱特性を知り、健康を支援する—  
2/15 宝島社 TJMOOK 『村上祥子の電子レンジでシニアごはん』  
2/20 潮出版社 月刊『Pumpkin』3月号／村上祥子さんのがんばらない料理ノート第3回  
「電子レンジで作る春の和菓子」  
2/28 毎日が発見 『毎日が発見』3月号／村上祥子のおいしい！健康！レシピシリーズ  
「木綿豆腐はエライ！」

### 【3月 TV 出演予定】

- 3/4(水) NHK 総合 TV 14:05~14:55 ごごナマ 「知っク！らいふ」(生放送)  
※生放送です。国会中継や緊急報道などで変更・休止することもあります。

## 1. <エビの生春巻き>

[材料] 4人分

ライスペーパー（生春巻きの皮）（小） … 4枚  
サラダ菜 …………… 4枚  
ボイルエビ …………… 8尾（80g）  
紫キャベツ …………… 1/2枚  
きゅうり …………… 1/2本  
にんじん …………… 50g  
かまぼこ …………… 40g  
パール麺 …………… 40g  
あれば、からすみ …………… 40g  
{A} [ 豆板醤 …………… 小さじ 1/2  
      [ ポン酢しょうゆ（市販品） …………… 大さじ 2

[作り方]

- 1) ボイルエビは殻と尾を取り、背より切り目を入れて一枚に開く。紫キャベツはせん切り、きゅうりは斜め細切り、にんじんはスライサーでせん切りにする。かまぼこは短冊に切る。からすみはすりおろす。
- 2) ライスペーパーを水にくぐらせ、サラダ菜、{1}、パール麺をのせ、くるくると巻き、それぞれを4つに切る。
- 3) 器に盛り、{A}を合わせて添える。

## 2. <かぶら寿司>

[材料] 8人分

サケ（甘塩） …………… 2切れ（200g）  
かぶ、または大根 …………… 300g  
塩（かぶの3%） …………… 9g（大さじ 1/2）  
にんじん …………… 1/2本（50g）（5cm長さのせん切り）  
{A} [ 甘酒 …………… 1カップ  
      [ 白味噌 …………… 小さじ 1

[作り方]

- 1) サケは皮と骨を除いて、薄く斜めそぎ切りにする。
- 2) かぶ、または大根は皮をむいて幅5mmの輪切りにする。塩を振り、軽く重石をして一晩おく。水が上がったら、水気を切って2枚一組にし、{1}を1枚ずつ挟む。
- 3) バットに{2}を重ねないように並べ、{A}を塗り、にんじんを散らす。
- 4) ラップを張り付け、冷蔵庫に1日置いて、味をなじませる。

### 3. <カキのふわふわしんじょ>

[材料] 6個分

カキ（生食用）…………… 100g  
はんぺん…………… 120g  
かたくり粉…………… 大さじ1  
<ソース>  
トマト…………… 1/4個（40g）  
{A} { オリーブ油…………… 大さじ1  
塩…………… ミニスプーン1強  
粗びき黒こしょう…………… 少量  
チャービル（飾り用）…………… 適量

[作り方]

- 1) カキは塩適量（分量外）でもんで水洗いし、熱湯でゆで、ざるへ上げて冷ます。
  - 2) トマトはへたと種を除いて5mm角切りにし、{A}と合わせ、<ソース>を作る。
  - 3) フードプロセッサーに{1}、3cm角に切ったはんぺん、かたくり粉を入れ、なめらかになるまで攪拌する。
  - 4) 水でぬらしたスプーンとゴムベラでラグビーボール形にし、耐熱皿にのせ、ラップをして電子レンジ600Wで3分加熱する。
  - 5) 器に{4}を盛り、{2}をかけ、チャービルを飾る。
- ※ 保存の目安は冷蔵庫で3～4日

### 4. <うね乃金じんでコンソメ>

[材料] 4人分

水…………… 500ml  
うね乃金じん…………… 1パック  
うすくちしょうゆ…………… 小さじ1  
EXV.オリーブ油…………… 少量  
こしょう…………… 少々

[作り方]

- 1) 鍋に水を入れて沸かし、金じんを加え、中火で5分煮て袋を取り出し（400ml分のだしができる）、うすくちしょうゆで調味する。
- 2) 温めたデミタスカップに注ぎ、EXV.オリーブ油を滴らし、こしょうをふる。

## 5. <ポーチドエッグのシーザースラダ>

[材料] 8人分

<ポーチドエッグ>

[	卵	.....	1 個
[	水	.....	5 0 ml
	ロメインレタス、レタス、トレビス	.....	3 5 0 g
	マヨネーズ	.....	1/2 カップ (95 g)
{A}	ワインビネガー	.....	大さじ 2
	オリーブオイル	.....	大さじ 2
	塩	.....	小さじ 1/2
	こしょう	.....	少々
	ガーリック	.....	少々
	粉チーズ	.....	大さじ 2
	パセリ (みじん切り)	.....	2 本分
	こしょう	.....	少々
	ピザ用チーズ (細切り)	.....	3 0 g
	あれば、クラッカー	.....	適量

[作り方]

- 1) <ポーチドエッグ>  
カップに水を入れ、冷蔵庫から出したばかりの卵を入れ、ソーサーをのせる。このとき、はじけ防止のため、卵に水がかぶっていることを確かめる。電子レンジ 600 Wで1分加熱する。
- 2) ロメインレタス、レタス、トレビスは、一口大にちぎる。
- 3) ボウルに{A}を合わせ、なめらかになったら、マヨネーズと{2}を加えて混ぜる。
- 4) 器に盛り、{1}をのせ、パセリ、こしょう、ピザ用チーズを振り、あればクラッカーを添える。
- 5) 食べるときに、卵をつぶして混ぜる。

## 6. <洋食屋さんのハンバーグ>

[材料] 4人分

合いびき肉	350 g	
玉ねぎ	1/2 個 (100 g)	
{A}	パン粉	1/2 カップ
	卵	1 個
	スープのもと (顆粒)	小さじ 1/2
	塩	小さじ 1/4
	こしょう	少々
ガーリック (粉)	少々	
サラダ油	大さじ 2	
塩、こしょう	各少々	
<ソース>		
{B}	トマトケチャップ	大さじ 2
	ハヤシルウ (フレーク)	大さじ 2
	水	1/2 カップ
	酒	大さじ 1
マッシュルーム (水煮・スライス)	50 g	
パセリ (みじん切り)	少々	

[作り方]

- 1) 玉ねぎはみじん切りにし、耐熱皿に入れ、ふたをして電子レンジ 600Wで2分加熱し、取り出して冷ます。
- 2) ボウルに{A}を入れて泡立て器で混ぜ、合いびき肉と{1}を加え、粘りが出るまで混ぜ、4等分する。
- 3) {2}を1個分手に取り、キャッチボールの要領で左右にたたきつけ、楕円形に形を整える。残り3個分も同様に作る。
- 4) バットにラップを敷き、{3}を並べ、上にもラップをかけ、冷蔵庫で1時間冷やす。こうすると、焼いたとき、うま味である肉汁が閉じ込められる。
- 5) 鍋に{B}を入れて泡立て器で混ぜながら温め、なめらかになったら火を止め、<ソース>を作る。
- 6) {4}を冷蔵庫から取り出し、表面に塩、こしょうを振って調味する。
- 7) フライパンを温め、サラダ油を流し、{6}の塩、こしょうした面を下にして並べ入れ、ふたをして弱火で4分焼いて焼き色を付け、上下を返して弱火で4分焼く。両面に焼き色が付き、中央を押さえてみて澄んだ汁が出ればよい。
- 8) 器にハンバーグをのせ、{5}のソースをかけ、パセリのみじん切りを振る。

## 7. <大きなフォカッチャ>

[材料] 28 cm×41 cm×高さ 3 cmのもの 1 個分

<ピザ生地>

強力粉	500 g	
水	325 g	
{A}	サラダ油	40 g
	塩	小さじ1
	砂糖	15 g
ドライイースト	12 g	
仕上げ用のオリーブ油	大さじ4	
にんにく	大2個 (30個に切る)	
ローズマリーの葉	20 cm分	
塩、こしょう	各少々	
打ち粉用の強力粉	適量	
他に、黒オリーブ、ピクルスなど	適量	

[作り方]

1) <ピザ生地>

- ① ボウルに水を入れ、{A}を加えて混ぜる。ドライイーストを加える。強力粉の 1/2 量を加え、泡立て器でなめらかになるまで混ぜる。残りの強力粉を加え、ひとかたまりになるまで手で混ぜる。
- ② ポリ袋に詰め、口をしぼり、電子レンジ弱 (150~200W) または解凍キーで 30 秒加熱する。取り出して 10~15 分ほど休ませて、2 倍にふくらむまでおく。
- 2) 打ち粉をしたまな板にゴムベラで{1}を取り出し、上下を返してゴムベラでガス抜きをし、丸めて形を整える。めん棒で 25 cm×40 cmにのばす。
- 3) クッキングシートを敷いた天板に{2}をのせ、クッキングシートと水でぬらしたペーパータオルをかけ、26~27°Cの温かいところに約 10 分置き、2 倍の大きさにふくらむまでおく。
- 4) 上のクッキングシートとペーパータオルを外し、打ち粉をつけた親指で穴をあける。
- 5) 全体に刷毛でオリーブ油を塗り、塩、こしょうを振り、にんにくとローズマリーの葉を穴に入れる。好みで、黒オリーブや小さく切ったピクルスなどをのせる。
- 6) 230°Cに温めたオーブンの上段で 10~12 分焼く

## 8. <タルトタタン>

[材料] 直径上部 17 cm、下部 12 cm、高さ 3 cmのパイ皿 1 台分

<フィリング>

〔りんご …………… 600 g  
バター …………… 30 g  
砂糖 …………… 60 g

パイシート (18 cm角) (冷凍) …………… 1/2 枚 (冷蔵庫で解凍する)

カステラ …………… 2 切れ

打ち粉用強力粉 …………… 適量

[作り方]

1) <フィリング>

- ① りんごは皮と芯を除き、1 個を 4～6 個のくし形に切る。
- ② フライパンにバターを熱し、砂糖を加え、カラメル色になるまで加熱する。
- ③ 火を止めて①を並べ、ふたをして火にかける。蒸気が上がってきたら弱火にし、20 分煮る。
- ④ 最後はふたを取り、強火で汁気がなくなるまで煮て火を止める。

2) バターを塗ったパイ皿に{1}を敷き詰める。中央にカステラ 1 切れをのせ、もう 1 切れは幅 1 cmに切って周りに置く。

3) 打ち粉をした台にパイシートをのせ、全体に穴をあけて 20 cm角にのばし、{2}にかぶせ、余分は切り落とす。

4) 200℃に予熱したオーブンの上段で 20 分焼く。