

第 1 回調理講習

本日の講習内容

- 1 . ごはん
- 2 . 魚の煮付け
- 3 . 蛤の澄まし汁
- 4 . 菜の花の辛し和え



3 月 17 日

於 : 大阪ガス クッキングスクール千里

ごはん

材料(4人分)

米	2合(360ml)
水	約2カップ

作り方

ガス炊飯器についているカップにお米を入れてはかります。

水をたっぷり入れたボウルにお米を入れます。

1回サッと混ぜ、この水はすぐに捨てます。

米粒をすり合わせるようにギュッギュッと研ぎます。

たっぷり水を入れて濁った水を捨てます。(水が透き通るまで繰り返します。)

ガス炊飯器の釜にお米を入れ、水加減します。

釜を炊飯器に入れて、蓋をして炊きます。

炊き上がったら木じゃくしで混ぜます。

魚の煮付け

材料（4人分）

かれいなど	100g × 4切れ	調味液 ①	
小松菜	約 1/2束（100g）	酒	大さじ 2
塩	少々	みりん	大さじ 2
えのき茸	1パック	砂糖	大さじ 1
土生姜(薄切り)	約 4枚	濃口しょうゆ	大さじ 3
		水	カップ 1 1/2

作り方

魚は皮目に切り込みを入れます。

小松菜は塩を加えた熱湯で茹で、4～5cm 長さに切ります。

えのき茸は根元を切り落とし、半分の長さに切ります。

鍋に調味液 ①の水を入れ、沸き立てば酒、みりん、砂糖、濃口しょうゆの順に加えます。

が再び沸き立てば、生姜の薄切りと の魚を入れます。落し蓋をし、中火で5～6分煮ます。

落し蓋を取って、火を強め、煮汁をかけながら艶よく仕上げ取り出します。

の煮汁の残りで 、 をさっと煮ます。

器に を盛り付け を添えます。

- * 淡口しょうゆを使う場合は、大さじ1程度にするとよいでしょう。
- * 2人分を作る場合は、鍋にもよりますが調味液を 2/3 くらいにするとよいでしょう。

蛤のすまし汁

材料（4人分）

はまぐり（大）	8個	調味液 ㉑	
塩	適量	水	カップ4
三つ葉	1/4束	昆布（10cm角）	1枚
柚子	1/2個	酒	少々
（または木の芽 8枚）		調味液 ㉒	
		淡口しょうゆ	小さじ2
		塩	少々

作り方

はまぐりは塩水につけて砂だしをします。

三つ葉は2cm長さに切ります。

鍋に㉑と を入れて火にかけ、沸騰直前で昆布を取り出します。

煮立てばアクを取り除き、はまぐりの口が開けば一度漉します。再

び鍋に戻し入れ㉒の調味料で味を調えます

器にはまぐりと を盛り の汁を注ぎ入れ、吸い口にへぎ柚子また

はたたき木の芽を添えます。

菜の花の辛し和え

材料（4人分）

菜の花	100g	辛子じょうゆ	
		濃口しょうゆ	大さじ1
		練り辛子	小さじ1
		糸がつお	少々

作り方

菜の花は根元の堅い部分を少々切り落とし、流水の下できれいに洗い、色の悪い葉や汚れを落とします。

塩を加えた熱湯に を加え茹でます。色よく茹で上がれば冷水に取り、しばらく水さらしをしてアクを抜きます。

の水気を絞り、食べやすい長さに切ります。

湯を加えて辛子を絞り香りと辛味が出てきたら、濃口しょうゆを少しずつ加えて溶きのばし辛子じょうゆを作ります。

いただく直前に菜の花を再び軽く絞り、 の辛子じょうゆで和えます。

を器に盛り付け、糸がつおを天盛りします。

第 2 回調理講習

本日の講習内容

- 1 . ごはん
- 2 . 湯葉のお吸い物
- 3 . 鯖の木の芽焼き
- 4 . ひじきの煮物



3 月 24 日

於 : 大阪ガス クッキングスクール千里

ごはん

材料(4人分)

米	2合(360ml)
水	約2カップ

作り方

ガス炊飯器についているカップにお米を入れてはかります。

水をたっぷり入れたボウルにお米を入れます。

1回サッと混ぜ、この水はすぐに捨てます。

米粒をすり合わせるようにギュッギュッと研ぎます。

たっぷり水を入れて濁った水を捨てます。(水が透き通るまで繰り返します。)

ガス炊飯器の釜にお米を入れ、水加減します。

釜を炊飯器に入れて、蓋をして炊きます。

炊き上がったら木じゃくしで混ぜます。

湯葉のお吸い物

材料（4人分）

巻き湯葉（乾燥）	12 個	①	
三つ葉	8 本	出し汁（一番出し）	5 カップ
木の芽	8 枚	酒	大さじ 2
		淡口しょうゆ	大さじ 1
		塩	少々

作り方

鍋に出し汁を入れて、火にかけます。沸騰すれば酒を加え、続いて塩少々を加えます。最後に淡口しょうゆを加えて味を整え、吸い地を作ります。

の吸い地からカップ2を取り、巻き湯葉をさっと煮ます。

三つ葉は塩を加えた熱湯でさっと茹で、2本1組にして結びます。

椀に の湯葉を盛り分け、 の結び三つ葉を添え、熱い吸い地を張り、たたき木の芽を吸い口にします。

鯖の木の芽焼き

材料（4人分）

鯖（50g 切り身）	4切れ	照り卵 ㉑	
調味料 ㉒		卵黄	2個分
みりん	大さじ2	みりん	小さじ1
濃口しょうゆ	大さじ2	はじかみ生姜	4本
酒	大さじ2	木の芽	20枚

作り方

木の芽は葉をとり、細かく刻みます。

調味料 ㉒ に刻んだ木の芽の約半量を入れ、鯖を約20分間浸けた後ガスコンロのグリルで焼きます。（7～8分）

焼き上がり2分前に ㉑ をハケで表面に塗ります。2回程重ね塗りをして焼きます。

焼きあがれば残りの木の芽を散らし、はじかみ生姜を添えます。

ひじきの煮物

材料（4人分）

ひじき（乾燥）	30g	出し汁	カップ 1
うす揚げ	1/2 枚（80g）	砂糖	カップ 3
にんじん	40g	濃口しょうゆ	大さじ 2
サラダ油	大さじ 1	酒	少々

作り方

ひじきはさっと洗い、たっぷりの水に浸けて戻します。途中何度か水を替えます。

にんじんは皮をむき、2cm 長さの細切りにします。

うす揚げは熱湯をかけて油抜きし、2cm 長さの細切りにします。

鍋にサラダ油を熱し、ひじき、にんじん、うす揚げの順に加えて炒めます。

出し汁と砂糖を加えて煮ます。（中火 4～5 分）濃口しょうゆを加え、落し蓋をして煮ます。（中火 約 10 分）

煮汁が約 1/3 程度になれば、酒を回しかけ火を止めます。

器にこんもりと盛り付けます。

* 淡口しょうゆを使用する場合は、大さじ 1 程度にするとよいでしょう。

第 3 回調理講習

本日の講習内容

- 1 . ごはん
- 2 . とうふとねぎの味噌汁
- 3 . 鶏肉の竜田揚げ
- 4 . うどと若布としらすの酢の物



3 月 31 日

於 : 大阪ガス クッキングスクール千里

ごはん

材料(4人分)

米	2合(360ml)
水	約2カップ

作り方

ガス炊飯器についているカップにお米を入れてはかります。

水をたっぷり入れたボウルにお米を入れます。

1回サッと混ぜ、この水はすぐに捨てます。

米粒をすり合わせるようにギュッギュッと研ぎます。

たっぷり水を入れて濁った水を捨てます。(水が透き通るまで繰り返します。)

ガス炊飯器の釜にお米を入れ、水加減します。

釜を炊飯器に入れて、蓋をして炊きます。

炊き上がったら木じゃくしで混ぜます。

とうふとねぎの味噌汁

材料（4人分）

木綿とうふ	1/2 丁	煮干出し汁	
青ねぎ	2 本	水	カップ 3
		煮干	30g
		味噌	40g

作り方

鍋に煮干と水を入れ、煮干出し汁をとります。

木綿とうふは1cm角に切ります。

青ねぎは小口切りにします。

鍋に出し汁を入れ火にかけます。あたたまれば のとうふを加えます。ひと煮たちすれば味噌を溶き入れ、青ねぎを加えて火を止め、椀に盛ります。

鶏肉の竜田揚げ

材料（4人分）

鶏もも肉	400g	ししとう	8本
漬け汁 ①		レモン	1/2個
┌ 濃口しょうゆ	大さじ2	サラダ油	適宜
├ 酒	大さじ3		
└ しょうが汁	小さじ1		
片栗粉	適量		

作り方

鶏もも肉はひとくち大に切り、漬け汁 ① に 10～15 分浸し下味をつけます。

ししとうはへたの部分を斜めに切りそろえ、切込みを入れて種を取り出します。

の汁けを拭き取り、片栗粉をまぶして 160～170 の油で気長に揚げ、最後に高温にしてカラッとさせます。

ししとうは素揚げにし、熱いうちにふり塩をします。

器に を盛りつけ を添え、くし形に切ったレモンも添えます。

* 油の温度

鶏肉	160～170
ししとう	160

うどと若布としらすの酢の物

材料（4人分）

しらす干し	40g	三杯酢 ①	
塩わかめ	40g	酢	大さじ 3
うど	1/3 本	砂糖	大さじ 1 1/2
塩	適量	淡口しょうゆ	小さじ 1
土しょうが	20g	塩	少々
		しょうが汁	小さじ 2

作り方

しらす干しはさっと熱湯に通します。

わかめは塩を洗い流してさっと熱湯に通し、冷水に取って水気を切り、食べやすい大きさに切ります。

うどは3 cm 長さの短冊切りにし、酢水につけてアク抜きをします。

土しょうがは皮をむき、針しょうがにします。

三杯酢 ① を合わせます。

を で和え を天盛りにします。

第 4 回調理講習

本日の講習内容

- 1 . 筍ごはん
- 2 . 若竹椀
- 3 . 鮭のホイル包み焼き
- 4 . たき合わせ 筍とふき直煮



4 月 7 日

於 : 大阪ガス クッキングスクール千里

筍ごはん

材料(4人分)

米	2合	出し汁	360ml
筍	150g	淡口しょうゆ	大さじ1
うす揚げ	1/2枚	酒	大さじ1
		塩	小さじ2/3
		木の芽	10枚

作り方

米は炊く30分前に洗い、ざるにあげておきます。

筍は根元の方を1cm角の色紙切りにします。

うす揚げは2cm長さのせん切りにし、ざるに入れて熱湯を回しかけ油抜きをします。

ガス炊飯器にの米を入れ、出し汁と調味料を加えます。筍、うす揚げも加え、ひと混ぜして炊きます。

器に盛り付け、刻んで香りを出した木の芽をちらします。

若竹椀

材料（4人分）

わかめ	70g	出し汁	カップ3
茹で筍の穂先	小2本	塩	小さじ1弱
		淡口しょうゆ	小さじ1
		酒	小さじ1
		木の芽	8枚

作り方

新わかめは洗って食べよい長さに切り、熱湯の中にさっとくぐらせて冷水に取り、すぐに水気をきります。筍は縦半分に切ってから薄切りにします。

出し汁を煮立てて調味料を加え、味を調えます。筍を加えてひと煮たちさせ、わかめを加えすぐに火を止めて椀によそい、木の芽を吸い口に添えます。

鮭のホイル包み焼き

材料（4人分）

鮭	60g×4切れ	①	
塩	少々	┌	出し汁 大さじ4
酒	少々		酒 大さじ2
にんじん	40g		レモンじょうゆ
茹で筍	40g	┌	濃口しょうゆ 小さじ2
きぬさや	12枚		レモン汁 大さじ1 1/3
しいたけ	4枚		出し汁 大さじ1 1/3
えのき茸	1/2パック		

作り方

鮭は塩と酒をふりかけ下味をつけます。

にんじんは皮をむき、せん切りにします。筍はせん切りにします。きぬさやはすじを取り、斜めせん切りにします。しいたけは石づきを取り、軸と笠をせん切りにします。えのき茸は石づきを取り、長さを2等分にします。

の野菜すべてを混ぜておきます。

20×25cm 大のアルミホイルを用意し、の鮭の汁けをふきとり置きます。

鮭の上に の野菜をのせ、合わせた①の調味料をかけて、こぼさないように気を付けてアルミホイルで包みます。

ガラストップコンロのグリルで焼きます。（上下中火約10分）

レモンじょうゆの調味料を合わせておきます。（あるいは市販のポン酢でよいでしょう。）

焼きあがれば器に盛り を添えます。

たき合わせ 筍とふき直煮

材料（4人分）

筍	600g	水	カップ 2~2 1/2
ふき	1/2 束	砂糖	大さじ 2
削りかつお	20g	みりん	大さじ 2/3
		しょうゆ	大さじ 2 1/2 ~ 3
		木の芽	12 枚

作り方

茹で筍は穂先の方を 5cm くらいの長さに切り、縦 4~6 等分にします。他の部分は 1cm 厚さの輪切り、または半月切りにします。

ふきは板ずりして熱湯で茹で、皮をむいて食べやすい長さに切ります。

鍋に筍とふきを入れ、かぶるくらいの水を入れ、削りかつおを加えて火にかけます。

煮立ったら、砂糖とみりんを入れ、弱火にして筍に甘みを含ませながら 10 分ほど煮て、しょうゆを加えます。

器に筍とふきの直煮を盛って煮汁を少し回しかけ、木の芽を天盛りします。

第 5 回調理講習

本日の講習内容

- 1 . ご飯(鍋を使って炊く)
- 2 . しじみの赤出汁
- 3 . 鰯の姿焼きと出し巻き卵
- 4 . 筍の木の芽和え



4月14日

於：大阪ガス クッキングスクール千里

ご飯(鍋を使って炊く)

材料(4人分)

米	3合
水	650ml

作り方

米を研ぎ、米の約2割増しの水を計って厚手の鍋に入れ、約30分～1時間おきます。

コンロの火をつけ、最初、沸騰までは強火で炊きます。

吹きはじめたら、吹きこぼれないように火を弱め、中火で5分炊きます。(火が鍋の底に届いている程度)

次に弱火にして15分炊いた後、最後に強火にして20秒炊いて火を消します。

10分間むらしていただきます。

しじみの赤出汁

材料（4人分）

しじみ	300g	青ねぎ	1本
水	カップ4		
昆布	5cm長さ		
赤だしみそ	40g		

作り方

しじみは砂出しをした後きれいに洗います。

鍋に切れ目を入れた昆布と水、しじみを入れて中火にかけ、煮立つ寸前に昆布を取り出します。浮き上がってくる泡やアクをすくい取り、弱火で5～6分煮ます。

の煮汁の一部でみそを溶いて汁に加え、ひと煮立ちしたら小口切りの青ねぎを散らし、火を止めます。

鰺の姿焼き 出し巻き卵

材料

鰺の姿焼き(4人分)

あじ	4尾	はじかみ生姜	4本
塩	適量		

出し巻き卵(2本分)

卵	4個	調味料 ①	
サラダ油	適量	出し汁	60ml
		淡口しょうゆ	小さじ 1/2
		みりん	小さじ 1 1/2
		塩	少々

作り方

鰺の姿焼き

あじはうろことぜいごを取ります。えらぶたを開けてえらを取り除き、内臓も取ります。器に盛り付けて表になるほうに、飾り包丁を入れます。

全体に塩をふり、尾とひれに化粧塩をします。

コンロのグリルを使い、焼きます。

皿に盛り、はじかみ生姜を添えます。

出し巻き卵

卵を溶きほぐし、調味料 ① を加えて漉します。

卵焼き器を熱し、サラダ油をうすくひきます。

卵液を少量流し入れ、全体に広げ、7～8分程火が通れば巻いていき、これを何度か繰り返します。

巻きすで巻いて形を整えます。

食べやすい大きさに切りわけます。

器に鰺の姿焼きを盛り、出し巻き卵を添えます。

筍の木の芽和え

材料（4人分）

茹でたけのこ	150g	木の芽みそ	
出し汁	カップ 1 1/2 ~ 2	木の芽	8枚
調味料 ①		ほうれん草葉先	2 ~ 3枚
淡口しょうゆ	小さじ 1	白みそ	80g
みりん	小さじ 2	砂糖	大さじ 1
塩	少々	みりん	小さじ 2
紋甲いか	100g	紅たで	少々

作り方

茹でたけのこは、1cmのさいの目に切り、かぶる程度の出し汁を加えて火にかけます。煮立ったら調味料①で調味し、弱火で15分煮て火を止めます。冷めるまで置いて、味を含ませます。

いかは薄皮をむき、表面に斜め格子の包丁目を入れ、裏返して1cm角に切ります。酒、塩を加えた熱湯でさっと火を通し、ザルに上げます。

ほうれん草の葉先は色よく茹で、冷水にとって冷まし、固く絞って刻みます。

すり鉢に ①のほうれん草と木の芽を入れてすり、みそを加えてさらによくすってから、砂糖とみりんを加えてすり混ぜます。

と ②が完全に冷めてから汁気をとって ③の木の芽みそで和えます。

器に中高に盛り、紅たでを天盛りにします。

第 6 回調理講習

本日の講習内容

- 1 . 親子丼
- 2 . はんぺん 桜麩 うど 三つ葉 清汁
- 3 . 豆腐の木の芽田楽
- 4 . 千切り大根の煮物
- 5 . 土鍋ご飯



4月 21 日

於 : 大阪ガス クッキングスクール千里

親子丼

材料(4人分)

たまねぎ	100g	調味液 ①	
三つ葉の葉	1/2 束分	出し汁	カップ 1
鶏もも肉	250g	しょうゆ	大さじ 4
		酒	大さじ 3
白飯	4 合分	みりん	大さじ 4
		卵	4 個

作り方

ボウルに調味液 ① を合わせ、1人分を小鍋に入れます。

たまねぎは薄切りにします。

三つ葉は粗い千切りにします。

鶏肉は一口大のそぎ切りにします。

これを1人分ずつに分けます。

の鍋に1人分のたまねぎ、鶏肉を加え、火にかけます。

火が通れば、溶き卵を加え、半熟になれば三つ葉を加えてふたをし、火を止めます。

器に白飯を盛り、 をかけます。

はんぺん 桜麩 うど 三つ葉 清汁

材料（4人分）

はんぺん	1/2 枚	出し汁	カップ 3
桜麩（乾燥）	12 枚	酒	大さじ 1
うど	1/4 本	塩	小さじ 1/4
みつば	1/2 束	淡口しょうゆ	小さじ 2
木の芽	8 枚		

作り方

はんぺんは、5 mm 角のさいの目切りにします。

桜麩は水に浸けてもどし、かるく水気を絞っておきます。

うどは厚く皮をむいて 3 cm 長さの短冊切りにします。

みつばは軸のみを 2 cm 長さに切ります。（葉は親子丼に使用。）

出し汁を温め、調味料を加えて味を調えます。～ を加え再び沸き立てば火を止めます。

椀に盛り、吸い口に叩き木の芽を浮かべます。

豆腐の木の芽田楽

材料（4人分）

木綿豆腐	1丁	木の芽みそ	
昆布	20cm 長さ	木の芽	16枚
		ほうれん草葉先（茹でて）	10g
		卵黄（小）	1個
		白みそ	40g
		みりん	大さじ 1/2
		砂糖	大さじ 3/4
		出し汁	大さじ 1 1/2

作り方

豆腐は布巾に包んでまな板の上に置き、軽い重石をして水気をきります。

木の芽みそを作ります。

白みそ、みりん、砂糖、出し汁を小鍋に入れて火にかけます。弱火でとろみのつくまで練り、最後に卵黄を加えて玉みそを作ります。

茹でたほうれん草の葉先を刻んで、水気を絞ってすり鉢に入れ、木の芽の葉とともにていねいにすって玉みそを加えてよくすり合わせます。

昆布をさっとしめらせ、グリルの網の上に敷きます。（グリルの網にはアルミ箔をかぶせておきます。）豆腐を8個に切り、間隔を空けて並べ、グリルの中火でさっと焼きます。表面が乾けば、木の芽みそをぬり、再びみそに少し焦げ色がつく程度に焼きます。

皿に盛り付け、田楽串を刺します。

千切り大根の煮物

材料（4人分）

千切り大根（乾）	40g	出し汁	カップ2
薄揚げ	1枚	砂糖	大さじ3
たかのつめ	2本	しょうゆ	大さじ4
		サラダ油	大さじ3

作り方

千切り大根は水洗いしてごみなどを除き、たっぷりの水に30～40分浸けて柔らかく戻します。水分をかたく絞ってざるに入れておきます。薄揚げは5mm幅の短冊切りにします。

たかのつめは種を取り除き小口切りにします。

鍋にサラダ油を熱し、水気を絞った千切り大根を入れ、炒めます。たかのつめと出し汁を加え、薄揚げを加えます。

が煮立ったら砂糖を加え、全体をよく混ぜて落とし蓋をし、火を小さくして4～5分煮ます。甘味を含ませてからしょうゆを加え、再び落とし蓋をして煮汁がほとんどなくなるまで中火以下で煮ます。ときどき混ぜて、全体に味を含ませます。

土鍋ご飯

材料（4人分）

米	2合
水	約カップ2強

作り方

米は洗い、米の約2割増しの水加減をし30分程度、浸水します。
コンロに火をつけ、強火にかけます。
沸騰したら、とろ火に切り替え、そのまま5分炊きます。
火を止め、蓋をしたまま、約20分むらしていただきます。
その後、3~5分強火で加熱すれば、おこげが楽しめます。

第 7 回調理講習

本日の講習内容

- 1 . えんどうご飯
- 2 . かきたま汁
- 3 . 海老フライ
- 4 . れんこんの梅肉和え



4月 28 日

於 : 大阪ガス クッキングスクール千里

えんどうご飯

材料(4人分)

米	2合	むきえんどう	130g
酒	大さじ1		
塩	小さじ1/2		

作り方

米は洗ってガス炊飯器の釜に入れ、調味料を加えてから2合の目盛りまで水加減をします。

にえんどうを加えて炊きます。

炊き上がればよく混ぜて器に盛ります。

かきたま汁

材料（4人分）

卵	大 2 個	出し汁	カップ 3 1/2
青ねぎ	1 本	塩	小さじ 1/2
生しいたけ	2 枚	淡口しょうゆ	小さじ 1
		片栗粉	大さじ 1

作り方

青ねぎは、斜めに細く切ります。生しいたけは軸をとり、薄く切ります。

卵を割りほぐし、片栗粉は、倍量の水で溶いておきます。

出し汁を温め、塩と淡口しょうゆで味を調えます。生しいたけを加えてひと煮立ちしたら、水溶き片栗粉を加えて、全体にとろみをつけます。

汁がひと煮立ちしたら、青ねぎを加え、割りほぐした卵を箸に添わせて一面に糸状に流し入れます。

卵が浮いてきたら、すぐに火を止めます。

海老フライ

材料（4人分）

えび（中）	8尾	レタス	1/4玉
塩、コショウ	各少々	レモン	1/2個
薄力粉	適宜		
溶き卵	1個分		
生パン粉	適宜		

作り方

えびは背ワタをとり、殻をむきます。尾の先を切って水分をしごき出します。

腹の方に3～4コ切り込みを入れ、節を伸ばし、塩とコショウをします。

えびの水気をよくふき、薄力粉、溶き卵、パン粉の順に衣をつけます。レタスはきれいに洗い、一口大に手でちぎります。レモンは4コのくし形に切ります。

のえびを180℃に熱した油でからりと揚げます。

皿にレタスを敷き、えびを盛り付け、くし形レモンを添えます。

れんこんの梅肉和え

材料（4人分）

れんこん（細いもの）	80g	梅肉酢	
青じその葉	2枚	梅干	2個分
		酒	大さじ1
		淡口しょうゆ	少々

作り方

れんこんは、皮を厚めにむき、酢水（水カップ1:酢小さじ1）につけてアクを抜き、薄く輪切り又は、大きいものは、半月切りにします。熱湯に酢を加えて、のれんこんを入れ、全体を混ぜながら約30秒間茹でます。ザルに上げ、塩少々を加えて冷まします。

梅干しの種を取って包丁で細かく叩きます。酒でのばし、淡口しょうゆをで味を調えます。

青じその葉は千切りにし、れんこんと合わせて、の梅肉酢で和えます。

第 8 回調理講習

本日の講習内容

- 1 . 梅たこめし(土鍋ごはん)
- 2 . かつおのたたき
- 3 . 豚肉の空揚げ 甘酢あん
- 4 . キャベツの明太子和え



5 月 12 日

於 : 大阪ガス クッキングスクール千里

梅たこめし(土鍋ごはん)

材料(4人分)

米	2合	梅干し	2個
水	2合強(カップ2)	茹でたこ	300g
		塩	小さじ1
		大葉	8枚

作り方

米は洗い、水と共に土鍋に入れ、約30分浸水させます。

梅干し(種のまま)、塩、薄く切った茹でたこを入れ、強火にかけます。

沸騰したらとろ火に切り替え、そのまま5分炊きます。

火を止めて、蓋をしたまま、20分むらせば、炊きあがりです。

梅干しの種を取り除き、よく混ぜて刻んだ大葉を散らします。

かつおのたたき

材料（4人分）

かつお	1 節	わかめ	少々
レモン	1/2 個	みょうがだけ	6 本
にんにく	2 かけ	紅たで	少々
しょうが	2 かけ	花穂じそ	4 本
あさつき	小 1 束	たまりじょうゆ	適宜
		（または、ぼん酢	適宜）

作り方

節おろしにしたかつおは、血合いをとって形を整えます。

まな板に のかつおを皮目を下にして置き、金串を5本末広にして打ちます。

直火にかざして皮目からあぶり、焼き目がついたら身の方もさつとあぶります。白くなったところで氷水に浸け、金串を回しながら抜き取ります。

冷えたかつおの水気を拭き取り皮目を上にしてまな板に置き、5mm くらいの厚さの引き切りにします。上からレモンを絞りかけます。

おろしたにんにくとしょうが、あさつきの小口切りを全体に散らし、包丁をねかせて叩き、味をなじませます。

わかめは湯通しをし、みょうがだけは縦半分に切って斜めの細切りにし、水に放ちます。

器の向うにわかめとみょうがたけを盛り、 を形良く盛り、紅たでと花穂じそを添えます。

たまりじょうゆまたは、ぼん酢を沿えていただきます。

豚肉の空揚げ 甘酢あん

材料（4人分）

豚もも肉（塊）…………… 250g

①
しょうゆ…………… 大さじ 1/2
酒…………… 大さじ 1/2
生姜汁…………… 大さじ 1/4
片栗粉…………… 大さじ 2

②
酢、砂糖…………… 各大さじ 3
しょうゆ…………… 大さじ 3/4
出し汁…………… 大さじ 3
水溶き片栗粉…………… 適量
白ねぎ…………… 1/4 本
大葉…………… 4 枚

作り方

豚もも肉は一口大に切り、①に漬け込みます。

の汁気をきり、片栗粉をまぶして、揚げます。

小鍋に②を煮立て水溶き片栗粉でとろみをつけ、 を加えてからめます。

器に大葉を敷き、 を盛り付け、白髪ねぎを飾ります。

* 白髪ねぎ

白ねぎを5cm長さに切り、縦に切り込みを入れ、芯を取り除きます。
ねぎの皮だけを、繊維に沿って縦に細く切り、冷水に放ちます。

キャベツの明太子和え

材料（4人分）

キャベツ	200g
明太子	約 50g
みりん	少々

作り方

鍋にキャベツが浸るくらいの熱湯を沸かし、1枚ずつはがしたキャベツを入れます。ふたをして蒸し茹でにします。

をざるに上げ、塩少々をふりかけます。

明太子は皮に切れ目を入れ、包丁の背でしごきとり、みりんを加えて混ぜておきます。

キャベツは軸をとり、細めの短冊切りにし、軸も同じ位の形になるように薄く切ります。

よく冷えたキャベツを で和えます。

第 9 回調理講習

本日の講習内容

- 1 . ごはん
- 2 . 焼きなすの赤出汁
- 3 . 筑前煮
- 4 . 長芋のわさび酢



5 月 19 日

於 : 大阪ガス クッキングスクール千里

ごはん

材料(4人分)

米	2合(360ml)
水	約2カップ

作り方

ガス炊飯器についているカップにお米を入れてはかります。

水をたっぷり入れたボウルにお米を入れます。

1回サッと混ぜ、この水はすぐに捨てます。

米粒をすり合わせるようにギュッギュッと研ぎます。

たっぷり水を入れて濁った水を捨てます。(水が透き通るまで繰り返します。)

ガス炊飯器の釜にお米を入れ、水加減します。

釜を炊飯器に入れて、蓋をして炊きます。

炊き上がったら木じゃくしで混ぜます。

焼きなすの赤出汁

材料(4人分)

なす(小).....	4個	煮干の出し汁	
青ねぎ.....	1本	┌ 水.....	カップ 3 1/2
		└ 煮干.....	6g
		信州みそ.....	40g

作り方

なすはきれいに洗い、竹串で突いてたっぷりの水に浸け、あくを抜きます。

の水気を拭き取り、コンロのグリルで焼きます。

こんがりと焼けたら、水にとって手早く皮をむきます。へたを切り落として、縦にさいて、半分に切ります。

青ねぎは小口から切ります。

鍋に分量の水と、頭とわたをとりきれいに洗った煮干を加えて火にかけます。途中、浮いてくるあくや、うろこなどをきれいにすくい取ります。沸騰すれば、火を止めて布漉しをします。

の煮干の出し汁を温め、信州みそを出し汁少々で溶いて加え、一煮立ちさせて火を止めます。

椀に のなすを盛り、熱いみそ汁を張り、 の青ねぎを散らします。

筑前煮

材料(4人分)

ごぼう	100g	調味料 ㉑	
れんこん	100g	┌ 砂糖	大さじ 4
にんじん	100g	├ 淡口しょうゆ	大さじ 3
茹で筍	100g	└ 酒	大さじ 2
こんにゃく	1/2 枚	調味料 ㉒	
干しいたけ(小)	8枚	┌ 濃口しょうゆ	大さじ 1 1/3
きぬさや	6枚	└ みりん	大さじ 1 1/3
鶏もも肉	200g		
酢、塩	各少々		
ごま油	大さじ 1 1/3		
出し汁	カップ 2		

作り方

ごぼう、れんこん、にんじんは皮をむき、乱切りにします。ごぼうとれんこんは酢水に浸けてあくを抜きます。

茹でたけのこも乱切りにします。

こんにゃくは一口大に手でちぎり、熱湯でさっと茹でます。

干しいたけは水でもどして石づきを取り、四つ割りにします。

きぬさやは、筋を取り、塩を加えた熱湯でさっと茹で、冷水にとって色止めをします。

鶏もも肉は一口大に切ります。

大きい目の鍋にごま油を熱し、の鶏肉を炒めます。白くなれば、の材料を加えて炒め、出し汁を注ぎます。ひと煮立ちすれば、あくをすくい取り、調味料 ㉑ を加え、落とし蓋をして柔らかくなるまで煮ます。(弱火 約 15 分)

仕上げに調味料 ㉒ を加えます。

器に を盛り付け、のきぬさやを斜め 2 つに切ったものを添えます。

長芋のわさび酢

材料（4人分）

長芋	150g	塩	少々
わさび	15g	青のり	適宜
酢	少々		

作り方

長芋は3~4cmの長さに切り、厚く皮をむいて酢水（水カップ1：酢小さじ1）にしばらく浸けてあくを抜きます。乾いた布巾でぬめりをていねいに拭き取ります。

の長芋を縦に少し厚めに切り、さらに千切りのように細かく切ります。

すり鉢に を入れ、わさびをおろして加え、塩少々を加えて箸でねばりが出るまで軽く混ぜます。好みで酢を少々加えます。

を器に盛り、青のりを天盛りします。

第 10 回調理講習

本日の講習内容

- 1 . ごちそうめん
- 2 . うざく
- 3 . 吸いとろ



5 月 26 日

於 : 大阪ガス クッキングスクール千里

ごちそうめん

材料(4人分)

そうめん	300g	つけ汁	
車えび	4尾	しょうゆ	カップ 1/3
干しいたけ(小)	4枚	みりん	カップ 1/3
しょうゆ	小さじ 2	水	カップ 1 2/3
みりん	大さじ 1	かつお節	5g
たまご	1個	万能ねぎ	2本
プチトマト	4個	土しょうが	20g
大葉	8枚		

作り方

そうめんは1把ずつ片端を糸でくくり、先をさばくようにしてたっぷりの熱湯に入れて茹で、水にとって冷まします。よくもみ洗いをし、くくった端を持って、水をきります。

車えびは頭をとって背ワタを抜き、腹側にそって竹串を刺し、塩を加えた熱湯で2~3分湯でます。さめてから串を抜き、尾一節を残して殻をむきます。

卵はよく溶きほぐして塩少々を加え、薄焼き卵を焼き、千に切って錦糸卵にします。

干しいたけは水で戻して石づきを取り、ひたひたのもどし汁に調味料を加えて弱火で煮含めます。

大葉はきれいに洗います。

つけ汁を作ります。

鍋にみりんを入れて火にかけ、ひと煮立ちさせてアルコール分をとばし、しょうゆ、みりん、水を加え、再び煮立てばかつお節を加え、火を止めます。

冷めてから、固く絞った濡れ布巾を広げて漉します。冷たく冷やしておきます。

冷水に をくぐらせてそろえ、くくった端の部分を切り落とし、形をくずさないように器に盛り付けます。 、 、 を盛り付け、プチトマトもあしらいます。

小口切りの万能ねぎとおろしたしょうが、冷たく冷やしたつけ汁を添えます。

うざく

材料（4人分）

うなぎ（蒲焼）	1/2 本	三杯酢	
きゅうり	1 1/2 本	酢	50ml
塩	少々	出し汁	大さじ 1
		砂糖	大さじ 1
		淡口しょうゆ	大さじ 1/2

作り方

うなぎは縦2つ割りにして、細く切ります。

きゅうりは板ずりをし、小口から切り、立塩につけます。

* 立塩 水カップ1：塩小さじ2

きゅうりがしんなりしたら水気を布巾できり、 と合わせます。

三杯酢の材料を合わせてよく混ぜ、 を和えます。

吸いとり

材料（4人分）

つくね芋（正味）	150g	おくら	1本
調味液 ①		塩	適宜
出し汁	カップ 1 1/2	青ゆず	1/4個
淡口しょうゆ	小さじ 1		
塩	小さじ 1/2		
みりん	小さじ 1		

作り方

つくね芋は皮をむき、酢水につけてあくを抜きます。水洗いして水気をふき、すりおろします。

小鍋に調味液 ① を入れて温め、冷ましておきます。

を に少しずつ加えとろろ汁を作り、冷やします。

おくらは塩もみしてさっと茹で、水にとって小口から切ります。

を器に入れ、 を散らし、おろしたゆずをふります。