

# クッキングライブ

講師の先生から野菜料理をデモンストレーションで教えていただく「野菜クッキングライブ」を3回開催しました。その中からレシピをご紹介します。

クッキングライブⅠ 平成30年7月20日開催

## 「おいしい野菜料理のコツと試食」

株式会社 ながみの食卓  
料理研究家 坂下 美樹先生



### ミニトマトとツナのレンジピラフ



【材料(2人分)】

無洗米……………1合  
水……………150cc  
ミニトマト……………10個  
ツナ缶……………1/2缶  
すりおろしにんにく……………少々  
塩……………少々  
こしょう……………少々  
パセリ……………少々

【作り方】

1. 無洗米は耐熱容器に入れ、分量の水を加えて30分置いておく。
2. ミニトマトは洗ってへたを取って、半分に切る。
3. 1にツナ缶、塩、こしょう、すりおろしにんにくを加えて混ぜて、2のミニトマトをのせてラップをふんわりとかけて電子レンジ600wで5分加熱する。
4. 一旦取り出して混ぜて、更に5分加熱する。
5. 取り出して混ぜてラップをぴたっとして5分蒸らし、盛り付けて刻んだパセリを散らす。

### ライスヨーグルトプリン

【材料(4~5人分)】

牛乳……………150cc ご飯……………60g  
水……………100cc プレーンヨーグルト……………100g  
グラニュー糖……………15g レモン汁……………小さじ2

【作り方】

1. ライスヨーグルトプリンを作る。小鍋に牛乳、水、グラニュー糖、ご飯を入れてとろみが出るまで中火で混ぜながら10分ほど加熱する。粗熱を取って、ブレンダーにかけて滑らかにして、レモン汁、ヨーグルトを混ぜて型に入れて冷やし固める。
2. なすのコンフィチュールを作る。なすは皮をむいて5ミリ角に切り、皮は水にさらしてあくを抜く。鍋になす、グラニュー糖を加える。別鍋になすの皮、かぶるくらいの水を加えて煮だし、濾す。
3. 2のなす、グラニュー糖の鍋に濾した皮の汁を加えて煮詰め、灰汁をとり、レモン汁も加える。
4. 1に3をかける。

### なすのコンフィチュール

【作りやすい分量】

なす……………3本  
レモン汁……………適量  
グラニュー糖……………なすの正味量の30%

クッキングライブⅡ 平成30年8月31日開催

## 「夏野菜料理のコツと試食」

野菜ソムリエプロ&ハーブインストラクター  
大澄かほる先生



作ってみよう夏野菜の料理

### 野菜&ポークのワンボウル丼

【材料(4人分)】

豚かたまり肉……………400g  
胡椒……………少々  
ハーブソルト……………少々  
ガーリック……………少々  
タレ  
しょうゆ……………大さじ3  
みりん……………大さじ2  
さとう……………大さじ1  
ごはん……………4杯分(600g)

野菜  
水菜……………2束  
パプリカ……………1/4個  
茹でたまやし……………50g  
紫玉ねぎ……………1/2個  
みょうが……………4個  
きゅうり……………1/2本  
くるみ……………4粒  
水煮大豆……………20g  
スプラウト……………20g



【作り方】

1. 室温にもどした豚かたまり肉に胡椒、ハーブソルト、ガーリックを振り、アルミホイルでキャンドゥの様に筒型に包んで弱火で20分ほど蒸し、粗熱がとれたらカットしてさっと焼く。
2. 野菜は好みの形と厚さに切り、タレの材料は軽く煮詰めておく。
3. ボウルにごはんを入れ、野菜と肉を盛り、タレをかけていただく。



絵本読み聞かせの会  
「すてっぶ」さんによる  
食育絵本の読み聞かせ  
も行いました。



# 「野菜たっぷり、 薄味で食べるコツと試食」

食育&クッキングコンシェルジュ  
堤 秀子先生



## 野菜でふんわりうま味アップ 鶏つくねの照り焼き 香味野菜添え



### 【材料(4人分)】

とりもも挽肉…120g	A	酒 ……………大さじ2
とりむね挽肉…120g		しょう油 ……………大さじ1と1/4
えのき茸……………100g		砂糖 ……………小さじ1/5
玉ねぎ……………100g		おろしにんにく……………少々
れんこん……………60g		(耳かき1杯程度)
片栗粉……………大さじ3	添え野菜	長ねぎ……………60g
味噌……………小さじ1弱		しょうが(または、大葉2枚) …… 10g
サラダ油 ……大さじ1		ミニトマト ……………4個

### 【作り方】

1. 【A】の準備…調味料を合わせておく。  
【添え野菜】長ねぎ、しょうが(大葉)は、それぞれせん切りにして、水にさらし、ざるにあげる。ミニトマトは洗ってヘタを取り除く。
2. ボウルに、片栗粉を入れる。
3. 玉ねぎは、皮をむいてから洗い、みじん切りにする。ボウルに入れて、全体に片栗粉をまぶす。れんこんは、洗ってから皮をむき、すりおろす。すりおろしにくい部分は、細かく刻んでボウルに入れる。えのき茸は、石づき部分を取り除いてから流水で洗い、小口切りにしてボウルに加える。
4. 挽肉、味噌も加えて混ぜ合わせ、ボウルの中で4分割にする。
5. フライパンに油を敷き、点火。弱火にしてから4を小判型に整えてフライパンに並べ、火加減して焼く。焼き色がついたらひっくり返して、水大さじ2を加え、蓋をして肉の中心まで加熱する。(目安: 中火~弱火。両面8分)
6. 焼けたことを確認してから【A】を一度に加えて全体に味を馴染ませる。
7. 皿に盛り、香味野菜を添えて出来上がり。

