

料 理		中華風鶏粥
材 料 (4 人 分)		作 り 方
米	1.5 カップ	① 沸騰した湯を準備する。米は洗っても洗わなくても良い。 (洗わない時は、ザルに米を入れ、ほこりをとる程度に軽く1~2回ふるってから使う。米を洗う時は、ゴシゴシ洗わず、1~2回水をかえ ぶり洗いをする位が良いが、水切りをしっかりとする。) ② 鶏肉は繊維にそって2つ、3つに切り、塩を多めに振っておく。 ③ 鍋にサラダ油を入れ 米を加えて、焦がさないようにサッと炒め、①の湯を加える。 ※ 油や湯のはねるのに気をつける。 ④ 直ぐに②の鶏肉、酒、生姜、を加える。 ⑤ 鍋ぶたを少し開き、ふきこぼれがないように注意して約40分~1時間煮る。鶏肉を取り出し、ほぐして鍋に戻す。 ⑥ コショウ、ゴマ油、しょう油 をくわえ、混ぜる。味を見て、塩、しょう油 等を加え、よくかきまぜ、味の調整をする。 ⑦ 器に盛り、クコの実を飾る。
鶏胸肉	200 g	
熱湯	10 カップ	
サラダ油	大さじ 3	
生姜の千切り	適宜	
酒	大さじ 2	
塩	小さじ 1/2	
コショウ	少々	
ゴマ油	小さじ 1	
しょう油	少々	
クコの実 1人分	5~6 粒	

料 理		セロリとしめじのワイン蒸し
材 料 (4 人 分)		作 り 方
セロリ	120g	① にんにくはみじん切りにし、赤唐辛子は種を取り除く。 ② あさはらぎは殻と殻をこすりあわせて洗い、ざるに上げて水気を切る。 ③ セロリは筋を除いて斜め薄切りに、しめじは石づきを除いてほぐす。 ④ 小さめのフライパンに油と①を入れて弱火にかけ、にんにくが色づいてきたら③を入れて中火で炒める。あさりと白ワインを加えて蓋をし、1~2分蒸し煮にする。 ⑤ あさりの殻が開いたら火を消し、味を見て塩で調味する。
しめじ類	120 g	
あさり (砂抜き)	殻つき 200g	
にんにく	1 かけ	
赤唐辛子	1 本	
オリーブ油	小さじ 2	
白ワイン	大さじ 2	
塩	少量	



料 理		豆腐ステーキ
材 料 (4 人 分)		作 り 方
木綿豆腐	2丁	① 豆腐はペーパータオルで包み重石をのせ 20～30 分おき、水気を切る。厚さを 2 等分する。 ② 豚肉は 1 枚ずつ広げ 塩コショウをして小麦粉をふる。 ③ オイスターソースと酒を混ぜ合わせておく。 ④ 豆腐に②の豚肉を巻きつけ楊枝で止め、表面にも小麦粉をふる。 ⑤ フライパンにサラダ油を熱して④を並べ、時々裏返しながらか 10 分位焼く。途中焼き色がつき始めた所で楊枝を外し、③のソースを加え からもめ、皿に盛り付け、斜め細切りした万能ねぎと生姜の千切りをのせる。
豚もも肉 or パラ肉	250g	
塩・コショウ	各 少々	
小麦粉	適量	
サラダ油	大さじ 2	
オイスターソース	大さじ 2	
酒	大さじ 2	
万能ねぎ	2～3 本	
生姜 (千切り)	適量	

料 理		冬瓜スープ
材 料 (4 人 分)		作 り 方
冬瓜	400～500g	① 冬瓜をすりおろし、酒小さじ 1 と生姜 1 片を入れ、15 分くらい蒸す。 ② 鍋に湯を沸かし、コンソメスープを溶かす。①の冬瓜を入れ、塩で味付けをして 煮る。 ③ 水溶き片栗粉を加えて ころみをつけ、かにかまぼこを加え 火を止めて、泡立てた卵白をスープの中に入れる。
チキンコンソメ	2 個	
かにかまぼこ	16 本	
卵白	2 個分	
人参	少々	
酒	小さじ 1	
生姜	1 片	
塩	適宜	
片栗粉	適宜	



料理同好会(9 月例会)配席図 (13 名参加)

白板

入口

久末	真砂
熊谷	杉浦

鳩原 *鈴木努
*武田
小松崎先生

窓側

氏家	寺田
上西	

榎田	川池
井上	

注 (*印はゴミ当番)