

**シェフ大塚 お料理教室
レシピ集
(第11回～第16回)**



東工大附属高校教育後援会

目 次

第11回（2015年1月31日実施） ----- p.3～

テーマ：昼食で午後のエネルギーをしっかりと補給する

マグロの竜田揚げ弁当

マグロの竜田揚げ／インゲンのゴマ和え

笹がきゴボウの炒め煮／コールスローサラダ

りんごのクレープ

※ この年は、お弁当メニュー + デザート でした。

第12回（2016年1月30日実施） ----- p.7～

テーマ：脳に必要な栄養素と脳を活性化させる食事

白菜と鮭缶のスープ(集中力をアップする能力応援スープ)

鶏肉の香味焼き

キャベツと桜海老のお焼き

小海老とブロッコリーのサラダ

トマトのチーズスコーン

第13回（2017年1月28日実施） ----- p.11～

テーマ：脳細胞の構成要素はタンパク質

長芋としめじのスープ

トマトとひき肉の片面焼きオムレツ

白菜と厚揚げのオイスターソース煮

インゲンとエノキの肉巻き

カルボナーラ風パスタサラダ

白玉ピーナッツソース

第14回（2018年1月27日実施） ----- p.15～

テーマ：受験1か月前の能力アップと生活対処法

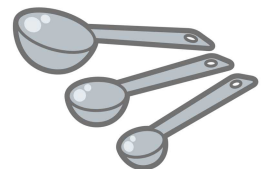
チキントマトクリームシチュー

ターメリックピラフ

ジャーマンポテトサラダ

パプリカのカラフルマリネ

ブルーベリーのアーモンドマフィン



第15回（2019年2月2日実施） ----- p.19～

テーマ：食べ方の基本を守り、量より質を考える

チキンと野菜のカモミール風味スープ
牛肉とキノコのストロガノフ
かにスパシーフードサラダ
ティラミス大学いも

第16回（2020年2月1日実施） ----- p.23～

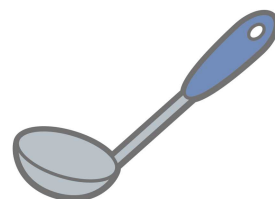
テーマ：脳の活性化に必要なビタミンB1、B12

豚肉と大根のスープ
鶏肉のしょうゆマヨネーズ炒め
サケ中骨とキャベツの卵とじ
白いんげん豆とブロッコリーのトルコ風サラダ
シナモン・くずだんご

まかないレシピ ----- p.27～

回鍋肉（ホイコーロー）
鶏肉ときのこのワイン煮
ひき肉の豆腐カレー
ベーコンのチーズカレー
豚肉のミラノ風カツレツ煮

※ 第11回のお料理教室では、お料理教室のメニュー以外に、まかないレシピを紹介していただきました。



第11回 シェフ大塚 お料理教室

昼食で午後のエネルギーをしっかりと補給する

シェフ：大塚 義夫

給食の場合、1日の3分の1の栄養素は確保されるので、残さずに食べれば心配はいりません。しかし、お弁当の場合は、毎日のことなのでバランスを考えた食事づくりに頭を抱えるお母さんたちは多いことと思います。



エネルギー消費の激しい成長期ですから、昼食でエネルギーを十分に補給しておかないと、午後の活動に影響を及ぼします。午後は活動が1日の内で最も活発になり、精神的にも肉体的にも疲れはピークに達するとき。夕食までの長い時間のエネルギーを補給しておかなければなりません。

お弁当の場合は主食、主菜、副菜をバランスよく組み合わせるようにして、1日の必要量の1/3量を摂るようにします。まず弁当箱の半分はご飯を入れ、半分はおかずに入ります。そのおかずの半分は野菜を入れるようにします。さらに1/4量は主菜になる肉、魚などのタンパク源を、1/4量に果物などを入れます。こうすると、バランスのよいお弁当ができあがります。

女子はダイエットと称して、お弁当箱に野菜サラダや小さいおにぎりを入れていることがありますが、大事な成長期であることを忘れないように。昼食から夕食までの時間は長いので、帰宅して勉強中にお腹がすいて、夕食までもたないというときは、軽いおやつを食べるようにします。スナック菓子は手軽で子どもたちが喜ぶ食べ物ですが、エネルギーだけで栄養的にはほとんどゼロに近い状態ですから、あまり勧められません。カステラ、サンドイッチ、おにぎり、煎餅、牛乳、ヨーグルト、野菜ジュースなど、できるだけ体によいものを心がけましょう。

マグロの竜田揚げ弁当

<マグロの竜田揚げ>

材料8人分（1卓）

A	まぐろ	240g
	醤油	大さじ4
	料理酒	大さじ4
	砂糖	大さじ2
	おろし生姜	小さじ1
	でん粉	適量
	サラダオイル	適量

作り方

1. まぐろのさくは10gに切り、Aの調味料に漬けておく。
2. でん粉をまぶし、170℃に熱した油で揚げる。



<インゲンのゴマ和え>

材料8人分

A	インゲン	480g
	練りゴマ	大さじ4
	醤油	大さじ4
	砂糖	大さじ2
	料理酒	大さじ2
	ボイル用塩	適量
	醤油	適量

作り方

1. インゲンは筋を取り、4cmの長さに切り、塩の入った熱湯で色よくゆでて冷水で冷やす。水分をしっかり取っておく。
2. Aの調味料を混ぜる。
3. ①に醤油を少しふりかけ下味をつけて、②で和える。

<笹がきゴボウの炒め煮>

材料8人分

ゴボウ	240g
にんじん	160g
豚肉小間切	160g
サラダ油	大さじ4
出し汁	300g
醤油と酒	各大さじ4
砂糖	小さじ4

作り方

1. ゴボウは笹がきにして水に入れてアクを取る。にんじんも笹がきにする。
2. サラダ油を熱し、豚肉、ゴボウ、にんじんを炒める。
3. ②に出し汁を入れ、調味料を加え、汁気がなくなるまで煮る。

<コールスローサラダ>

材料8人分

	冬キャベツ	1/2個
	にんじん	40g
	レーズン	30g
A	サラダ油	大さじ8
	酢	大さじ4
	塩	大さじ1/2
	白コショウ	少々
	砂糖	適量

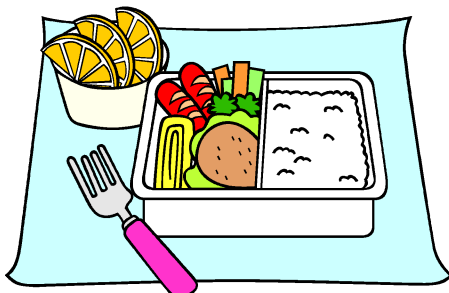
作り方

1. キャベツは洗ってからせん切りにする。にんじんもせん切りにする。
2. レーズンは湯で戻す。
3. Aを混ぜてドレッシングを作る。
4. ①と②を混ぜて、ドレッシングを添えて、食べるときに和える。

<その他>

ミニトマト	1人分2個 (1/2にカットする) × 人数分
ご飯	3合で8人分の予定
梅干し	1人分1個 × 人数分
炒りゴマ	(白・黒) 適宜

※ 今回はお弁当メニューの他に、デザートメニューを1品加えました。(次ページへ)



デザートメニュー

<りんごのクレープ> ~りんごとヨーグルトの絶妙な組み合わせ~

材料 8人分

[煮リンゴ]

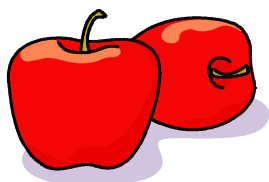
りんご 2個
(皮をむいて串切り1/8カット)
砂糖 50g
赤ワイン 100ml

[クレープ生地]

薄力粉 40g
上新粉 40g
砂糖 30g
卵 2個
菜種サラダ油 大さじ1
牛乳 200ml

[その他]

菜種サラダ油 適量
水切りヨーグルト 適量
(プレーンヨーグルトをフィル
(ター紙にのせて水を切る。))



作り方

1. 鍋にりんご、砂糖、赤ワインを入れる。紙などで落とし蓋をして火にかける。コトコト10分ほど煮たら、静かに冷まし味を含ませる。(煮リンゴ)
2. 粉類をあわせてボウルにふるい入れ、砂糖、卵、サラダ油の順で加え、すり混ぜるように泡立て器でよく混ぜ合わせる。
3. 牛乳を少しずつ加え、ダマにならないようによく混ぜ、目の細かいザルで漉し、冷蔵庫で休ませる。(クレープ生地)
4. フライパンをよく熱し、油を薄くひき、生地を流し入れて均等に広げる。縁の部分がクルリと反り返ってきたらひっくり返し、両面を焼く。菜箸や竹串を使うと上手に返せる。
5. 焼き上げたクレープに煮リンゴと水切りヨーグルトをのせ、ふくさに包む。



第12回 シェフ大塚 お料理教室

～脳に必要な栄養素と脳を活性化させる食事～

シェフ：大塚 義夫



糖質、タンパク質、脂質の三大栄養素は、体に必要なエネルギーです。しかし、脳の活動に必要なエネルギーはブドウ糖だけです。脳の重量は体重の2%しかないのに、必要量の20%もエネルギーを消費します。脳は生命活動を司っている司令塔、24時間休みなく働き続けています。脳を活性化させ、集中力、思考力を高めるには、糖質はもちろんタンパク質、脂質、ビタミン、ミネラルをバランス良く摂ることが大切です。

脳に必要なエネルギーは「ブドウ糖」

追い込みになるとだんだん焦りが出てきて、不安を覚えるようになります。机に向かっている時間も長くなりますが、効率よく頭を使うようにしましょう。そのためには、脳を活性化させ、エネルギー切れを起こさせないように、しっかり管理しなければなりません。何度も言いますが、脳に必要なエネルギーはブドウ糖だけです。

脳の重量は体重の2～3%程度、筋肉と皮膚を合計した重量は約50%ですから、重量としては少ないことがわかります。しかし脳の消費エネルギーは体全体の約20%で、ほぼ5分の1を占めるそうです。ちなみに筋肉の消費エネルギーは20%、皮膚は2%です。脳は小さい臓器の割にエネルギーの消費が多いことがわかります。脳は感情だけでなく、内臓諸器官や生理作用など、人間活動を総てコントロールしているので、24時間休みなく働いています。

普通の生活をしている人は、1日3回の食事をするのが普通です。しかし、昔は1日2回食でした。1日3回になった理由に、文明の発達と共に情報量が増大し、それに対応するために脳のエネルギー消費量が増大したからという説もあります。

それはさておき、食事をするとう糖値は上がります。ご飯やパンなどの炭水化物を食べるとブドウ糖に変化して脳のエネルギーとして使われます。血糖値は2時間ほどで下がってきますから、余分なものはグリコーゲンとして肝臓などに蓄えられます。そして、必要に応じてまたブドウ糖に合成されて使われます。脳の消費エネルギーは480kcalですから、1日に120gブドウ糖を使っている計算になります。脳は眠っているときでも休みなく働いているので、エネルギーの消費量が多いのです。脳のエネルギーになる炭水化物を多く含む食品は、ご飯、パン、麺類など、体のエネルギーとしても使われるものです。主食をしっかり食べることが大切ですが、白いご飯に飽きてしまったときは、目先を変えてみるとよいでしょう。

集中力をアップする能力応援スープ (魚介のDHAで差をつける)

試験でも仕事でも、ここぞ！というときには持てる能力を最大に発揮したいもの。そのためには普段から集中力を身に付ける食事をとることが大切です。まず魚や肉、大豆製品などで良質のタンパク質をとることがポイント。

DHAを豊富に含む魚は、さば、ぶり、うなぎ、さけ、あじ、いわし、など。どちらかといえば青背の魚の脂に豊富に含まれていますが、鯛や金目鯛など白身の魚にもあります。

<白菜と鮭缶のスープ> ~ 鮭缶を汁ごと利用して栄養とコクを出す ~

鮭のDHAとカルシウムを手軽に鮭缶からいただく中華風スープです。精神を安定させる働きがあるカルシウムの効用で、集中力もアップ !!

材料 8人分 レシピ (1卓)

白菜の葉	8枚
鮭缶	240g
鮭缶汁	大さじ3
鶏ガラスープの素	大さじ2
春雨	20g
刻み海苔	少々
水	1200 cc
白こしょう	適宜

作り方

1. 白菜の軸は4cmの長さのせん切り、葉は4×2cm位に切る。
2. 春雨は10cm位の長さに切る。
3. 刻み海苔以外を平鍋に入れ、熱く沸かし、具が柔らかくなったら、こしょうを少々入れて味を確認する。
4. カップ又は椀に入れて、刻み海苔を少々散らす。



<鶏肉の香味焼き>

材料 8人分 レシピ

鶏もも正肉	3枚	
粉山椒	適量	
食塩	適量	
白こしょう	適量	
A {	青じそ	10枚
	みりん	大さじ2
	醤油	大さじ2
	ごま油	大さじ2
	炒り白ごま	少々
一味唐辛子	少々	
白こしょう	少々	
サラダ油	大さじ2	

作り方

1. 鶏もも肉は黄色い脂を取り除き、肉に格子状に切り目を入れ、皮は包丁の先でブスブスと刺して穴をあけて、両面に粉山椒、塩、こしょうをすり込む。
2. フライパンをよおく熱してサラダ油を引き、①を皮を下にして入れ、フタをして中火で焼く。こんがり焼き色がついたら返し、フタをして弱火でじっくりと焼き、中まで火を通す。
3. Aの青じそをみじん切りにして、他の調味料と混ぜ合わせる。
4. ②を食べやすく切って皿に盛り、③をかけて、ごま、一味唐辛子、こしょうを振る。

<キャベツと桜海老のお焼き>

材料 8人分 レシピ

A {	キャベツ	1/4個
	にんじん	中1本
	桜海老	大さじ6
	卵	4個
	小麦粉	大さじ8
	醤油	小さじ1
	砂糖・塩	各1つまみ
	サラダ油 ポン酢醤油	大さじ2 適宜

作り方

1. キャベツはせん切りにする。にんじんは斜め薄切りにしてからせん切りにする。
2. ボールにAを入れて混ぜ合わせ、粉っぽさがなくなったら①と桜海老を加えて混ぜる。
3. フライパンを熱してサラダ油を引いて、スプーンで1/8の具を円く流し込み弱火の中で焼く。焼き色がついたら返して裏面もこんがり焼く。残りも同様に焼く。

※ お好みでポン酢醤油で召し上がってください。

<小海老とブロッコリーのサラダ>

材料 8人分 レシピ

A {	むき海老	200g
	ブロッコリー	大1個
	カリフラワー	大1個
	レタス	1/2個
	みりん	大さじ1
	醤油	大さじ1
	マヨネーズ	大さじ2
	サラダ油 ボイル用塩	少々 少々

作り方

1. ブロッコリーとカリフラワーは小房に分ける。ブロッコリーの茎は皮をそぐようにむいて食べやすい大きさに切る。レタスは手で一口大にちぎって洗い、水分を取っておく。
2. 海老はさっと冷水で洗って、あれば背わたを取る。
3. 鍋に湯を沸かして塩少々を加え、カリフラワーから茹でて取り出し、次にブロッコリーを茹でて取り出す。最後に海老を入れて茹でて、ざるに上げて湯を切る。
4. Aを混ぜ合わせて③を和える。

※ 海老は熱湯に入れ、浮いてきたら、さっと上げる。



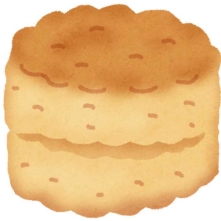
<トマトのチーズスコーン> ～トマトのデザートおやつ～

サクサクとしたビスキーなスコーン。あっさりした風味ですから、トマトのジャムがぴったりです。手作りトマトジャムは冷蔵庫で1ヵ月保存できます。

材料 できあがり 8個分 レシピ

〔スコーン〕

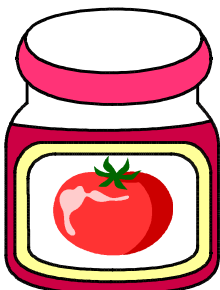
市販のドライトマト 2個
〔 薄力粉 200g
ベーキングパウダー 大さじ1
バター 100g
プロセスチーズ 50g
牛乳 90cc



材料 でき上がり 約1カップ分 200cc

〔トマトジャム〕

トマト 300g
砂糖 170g
レモンの皮 1/3個分
シナモンパウダー 少々



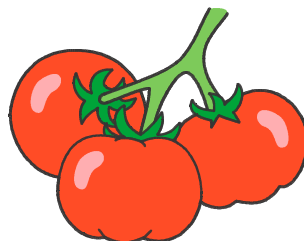
作り方

1. 薄力粉とベーキングパウダーは合わせてふるっておく。
2. ドライトマトはもどして種を取り、みじん切り、プロセスチーズは小口切りにする。
3. 冷たいバターをサイコロ状に切り、①と一緒にフードプロセッサーに7～8秒かけてポロポロのそぼろ状にする。
4. ボウルの中で③、②、牛乳を加えてひとまとめにし、ラップをかけて冷蔵庫で約30分休ませる。
5. 厚さ2cmくらいに④の生地をのばし、直径5cmくらいの丸形で抜く。
6. 天板にオーブンシートを敷き、⑤を並べ、ツヤを出すため牛乳をハケで塗る。
7. 200℃のオーブンで20分焼く。

※ あらかじめオーブンを200℃の予熱しておく。

作り方

1. トマトは湯むきし、ヘタと芯を取ってざく切りにする。
2. 鍋に①、砂糖、レモンの皮、シナモンパウダーを入れて、中央で混ぜながら約15分煮る。
3. 具は一旦ザルにあげて、汁だけを煮詰める。
4. ③にレモンを除いた具を戻して軽く煮込む。
5. 煮沸したビンなどに入れて保存する。



第13回 シェフ大塚 お料理教室

～脳細胞の構成要素はタンパク質～

シェフ：大塚 義夫



脳はブドウ糖をエネルギーにして働いています。それでは脳は何からできているかというと、脳細胞はタンパク質を主な材料にしています。タンパク質は体の構成要素として重要ですが、脳の発育にも欠かすことができません。

6歳までに脳細胞は発達すると言われていたから、そのときまでの栄養がとても大切になります。生後6歳頃までにタンパク質の欠乏した食べ物を摂り続けると、脳の発達に重大な影響を及ぼすと考えられています。ほとんどの人が食べることに困らなくなった現在、「タンパク質の欠乏による脳の発育阻害」は考えられません。

しかし、偏った食生活をしている人が多いので、現代でもあり得ることです。いったん発育が阻害された脳の修復は難しいと言われています。小さいときから食事のバランスに気をつけて、好き嫌いのないように育てましょう。たくさん摂ればいいのかというと、何でも摂り過ぎは良くありません。

脳細胞の構成要素であるタンパク質は20種類のアミノ酸から構成されています。人間の体の中で作ることのできないものを必須アミノ酸といい、食べ物から摂らなければなりません。必須アミノ酸の中でもトリプトファンとフェニルアラニン、チロシンは脳の神経伝達物質に関連しています。やる気を起こし、記憶力を高めるので、受験生には特に重要なアミノ酸です。

アミノ酸バランスに優れた食品は、体の構成要素でもあり、身体機能を高めます。免疫機能も高まり、体調も良くなり、結果的に意欲が出てきます。食品を選んで食べることはとても重要なことですが、偏らないで食べることが大事です。必須アミノ酸をバランスよく含むものは、肉類や魚類、卵、牛乳などの動物性タンパク質です。穀類、大豆、豆類にもタンパク質は含まれますが、必須アミノ酸のバランスはやや劣ります。しかし脂肪が少ないというプラス面もあります。主菜になる食材はアミノ酸バランスに優れています。ただし、アミノ酸バランスに優れているからといって食べすぎは禁物です。

脳を活性化させ記憶力を高める「卵」

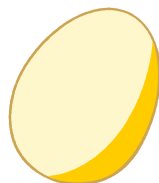
必須アミノ酸のバランスに優れた卵は、物価面でも優等生です。手軽で朝食のメイン料理になくてもはならない存在。ご飯、パンどちらにも使える便利な食材です。家庭の常備食材のナンバー1ではないでしょうか。1日1個を目安に。朝食のメニューに変化をつけてみましょう。

卵にはレシチン、別名「フォスファチジルコリン」という脂質を含み、脳内の記憶力を高めると考えられています。フォスファチジルコリンは脳の三大栄養素とも言われています。後の2つは脳のエネルギーになる糖質と、青魚に含まれ血液さらさらでも有名になったDHAです。フォスファチジルコリンはビタミンB12と一緒に摂ると良いと言われています。卵黄にはビタミンB12も含まれています。

卵の話

卵は物価の面、栄養面で優等生です。タンパク質、ビタミン、ミネラル類に富み、栄養を完全にしてくれる食品です。卵白と卵黄では栄養成分が異なり、卵黄のコレステロールを嫌う人もいますが、1日1個ぐらいいは食べても問題はありません。最近では卵にも賞味期限の表示があるので、それを目安に選ぶと良いでしょう。先のとがった方を下にして、ケースに立てて保存します。卵の丸い方には「気室」という部屋があり、ここを通して呼吸しているので、部屋を塞がないようにすることが大切です。

ゆで卵には固茹でや半熟など好みがありますが、半熟卵を作る場合は、水から入れて火にかけ、沸騰したら火を止めて、10～15分そのままにしておくことができあがります。ガス代の節約にもなるので、ぜひお試しあれ!!



<長いもとしめじのスープ>

材料 6～8人分 レシピ (1卓)

長いも	200g
しめじ	1パック
おろし生姜	適宜
万能ねぎ	小口切り 適宜
鶏ガラスープの素	小さじ2
料理酒	大さじ2
食塩	小さじ1
水	900cc
(1人分 44kcal 塩分2.1g)	

作り方



1. しめじは石づきを切ってほぐす。長いもは皮をむいて厚手のポリ袋に入れ、麺棒などでたたいて、小さめの一口大に割る。
2. 鍋に水900ccと鶏ガラスープの素を入れて、強火にかける。煮立ったら中火にし、長いも、しめじ、酒、塩を加えて2分ほど煮る。
3. 器に盛ってから、おろし生姜と万能ねぎをのせる。



<トマトとひき肉の片面焼きオムレット>

材料 6～8人分 レシピ

卵	6個
トマト	中サイズ300g
玉ねぎ	250g
合挽肉	250g
塩	適量
白こしょう	適量
サラダ油	大さじ2

作り方



1. 卵は溶きほぐし、塩、こしょう各少量を混ぜる。トマトはヘタを取り、種をざっと除いて、1.5cm角に切る。玉ねぎは3～4mmの薄切りにする。
2. 直径25cm程度のフライパンにサラダ油大1を熱し、弱火～中火で玉ねぎを炒める。しんなりしたらひき肉を加え、中火でポロポロになるまで炒めて、塩、こしょう各少量で調味する。
3. ①の溶き卵に②とトマトを混ぜる。
4. ②のフライパンをきれいにしてサラダ油大1を中火で熱し、③を入れて大きく5～6回混ぜる。ふたをして弱火で2～3分焼き、表面がほぼ固まったらできあがりです。

ポイント

卵が固まり始めた部分とまだ生の部分を混ぜ、火の通りを均一にしてからふたをして蒸し焼きにする。

<白菜と厚揚げのオイスターソース煮>

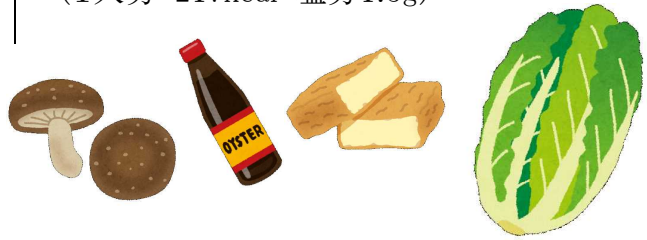
材料 6～8人分 レシピ

白菜の葉	600g
厚揚げ	4枚
生しいたけ	9枚
生姜の薄切り	10g
煮汁	
料理酒	大さじ4
オイスターソース	大さじ2
醤油	大さじ2
片栗粉	小さじ4
鶏ガラスープの素	小さじ2
水	200cc
サラダ油	大さじ2

作り方

1. 白菜は一口大に切る。しいたけは石づきを切り、薄切りにする。厚揚げは縦半分に切り、横に幅1cmに切る。煮汁の材料を混ぜる。
2. フライパンにサラダ油を中火で熱し、生姜、厚揚げ、しいたけ、白菜を順に加えて、白菜がしんなりとするまで炒める。煮汁をもう一度混ぜてから加え、混ぜながら炒め煮して、とろみがついたら火を止める。

(1人分 217kcal 塩分1.5g)



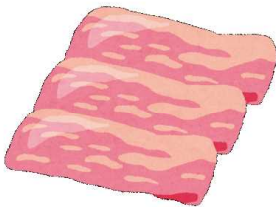
<インゲンとエノキの肉巻き>

材料 6～8人分 レシピ

豚ロース(又はバラ)		
スライス	16枚	
インゲン	16本	
エノキダケ	3袋	
小麦粉	適量	
サラダ油	大さじ2	
A {	料理酒	120g
	醤油	120g
	砂糖	大さじ4
	水	240g

作り方

1. インゲンはヘタを除く。エノキダケは根元を除き、ほぐす。
2. 豚肉を1枚ずつ広げ、①の野菜を等分にしてのせ、斜めに巻いていく。茶こしで全体に小麦粉を薄くまぶす。
3. フライパンにサラダ油を中火で熱し、②を入れて全体をこんがり焼く。火を止め、ペーパータオルで汚れをふき、再び火にかけて混ぜ合わせたAを加えてふたをする。
4. 弱火で3分ほど蒸し焼きにし、インゲンに火が通ったらふたを取り、中火で全体にタレをからめる。



<カルボナーラ風パスタサラダ>

カルボナーラがサラダに大変身!!

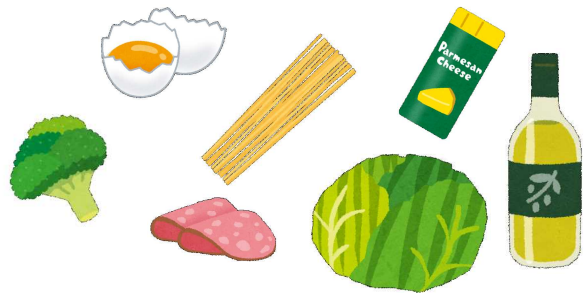
クリーミーだけどさっぱり食べられます。新感覚のパスタサラダです。

材料 6~8人分 レシピ

	スパゲッティ (カペリーニ)	240g
	ブロッコリー	160g
	キャベツ	4枚
	塩・黒こしょう	各少々
	オリーブオイル	小さじ2
	ハム	8枚
A	卵黄	4個分
	パルメザンチーズ	大さじ4
	オリーブオイル	大さじ4
	レモン果汁	大さじ2
	塩・黒こしょう	各少々
◎	ボイル用塩	適量

作り方

1. ブロッコリーは小房に分け、キャベツはざく切りにしておく。塩を入れた湯で半分に折ったスパゲッティをゆでる。ゆで上がり1分前にブロッコリーとキャベツを入れる。ゆであがったら、オリーブ油と塩、黒こしょうを混ぜ合わせて冷ます。
2. ハムは短冊切りにし、④と混ぜ合わせたら、①を加えて和え、器に盛ります。



<白玉ピーナツソース>

材料 6~8人分 レシピ

A	白玉粉	450g
	水	405cc
B	ピーナツバター (クリームタイプ)	大さじ9
	牛乳	180g
	砂糖	大さじ3



作り方

1. ①の白玉粉の様子を見ながら水を加えて練り、耳たぶくらいの硬さにする。
2. ②を耐熱容器に入れ、ラップフィルムをかぶせて、電子レンジ(500W)に30秒ほどかけ、なめらかに溶き混ぜておく。
3. ①を一口大のだんごにまとめ、熱湯でゆでる。浮き上がってきたら、1分ほどゆで、手早く氷水に入れる。水気を切って器に盛り、②のソースをトロリとかける。

※ 熱くして食べるときは、ゆでた白玉だんごを軽く水にくぐらせる。ソースが固くなったときは再び電子レンジにかけるか、牛乳を少々足してのばす。



第14回 シェフ大塚 お料理教室

～受験1か月前の能力アップと生活対処法～

シェフ：大塚 義夫



受験日が近づいてくると本人はもとより、家族全体がぴりぴりして、ストレスも最高潮に達します。できるだけ平常心で生活できるようにすることが大切です。お正月が過ぎるとラストスパートの時期、夜型の生活に傾いている人は、早寝早起きを心がけ、朝型になるように徐々に修正していきましょう。家族が必要以上に気を使うことはマイナス効果、親はゆとりを持つことが大切です。

ゆとりをもって 生活をしよう

受験日は真冬の一番寒いとき、風邪を引かないように万全の対策を取りましょう。1か月前だからといって急に慌てても、体力アップは望めません。食べ物や日常の生活習慣を急に変えたりしないで、少しずつ受験体制にもっていきます。

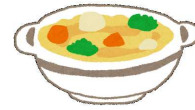
夜型に傾いてしまった人は、なるべく朝型になるように、少し早めに起きる習慣をつけましょう。そのためには、早めに夕食を済ませて床につくように習慣づけます。朝食をきちっと食べ、トイレに行く習慣も身につけておきましょう。

寒い時期ですから外から帰ったら、うがい、手洗いを忘れずにすることが風邪予防には効果があります。体が温まるようなシチュエー、鍋物などで家族揃って食べられるように心がけること。

たっぷりの野菜と栄養バランスがとれた食事、ゆったりした雰囲気づくりを心がけることが大切です。温かい食べ物は風邪予防にもなりますが、気分をリラックスさせる効果もあります。家族の人たちが必要以上に気を使ったりすると、かえってストレスになる場合がありますので、変わらぬ態度で接することが大切です。

ラストスパートの時期は緊張感から食欲をなくしてしまう場合があります。食べられなくなると体力は弱り、思わぬアクシデントにみまわれかねません。1分でも時間を無駄にしたくないときかもしれません。しかし、食事やお茶をする時間ぐらひはゆっくり持ちたいものです。子どもの心の状態は日常生活の中から感じられるものです。「頑張れ!!」とハッパをかけるのではなく、「大丈夫だよ!!」と気分を落ち着かせる言葉をかけてあげられるように、親がゆとりをもつことが大事です。

<チキントマトクリームシチュー>



材料 7~8人分 レシピ

鶏むね肉	2枚
しめじ	2パック
キャベツ	1/4個
バター	40g
薄力粉	大さじ6
にんにく	小さじ1
粉チーズ	大さじ2
ピザ用 シュレッドチーズ	大さじ4
片栗粉	適量
塩、こしょう	各適量
水	500 ml

A	カットトマト缶	1缶(400g)
	牛乳	300 ml
	コンソメの素	大さじ2

トッピングに
冷ブロッコリーの小分け
又は むき枝豆

作り方

1. (下ごしらえ) 鶏肉はそぎ切りにして小さめの一口大に切り、片栗粉をまぶす。キャベツはざく切り、しめじは小分け、ニンニクはみじん切り。
2. 鍋にバターを熱し、ニンニクを弱火で炒めて香りが立ったら、キャベツ、しめじを加えて炒める。全体にバターがなじんだら、薄力粉を振り入れて混ぜ、粉っぽさがなくなったら、水を少しずつ加えてなじませる。
3. ①をすべて加えて煮立たせ、鶏肉を加えて、ときどき混ぜながら15分煮る。
4. 粉チーズ、塩、こしょうを振り、シュレッドチーズを加えてひと混ぜする。



(1人分 358kcal 塩分2.0g)

<ターメリックピラフ>

材料 8人分 レシピ

白米	4合
ブロックベーコン 又は 粗挽ウインナー	120g
玉ねぎ(中)	1個
にんじん	1/2本
バター	30g
パプリカパウダー	少々

A	塩	小さじ2
	ターメリック	小さじ2
	コンソメスープの素	小さじ2

作り方

1. ベーコン、玉ねぎ、にんじんは1cm角に切る。
2. フライパンにバターを熱し、ベーコンを炒める。玉ねぎ、にんじんを加えて炒め、玉ねぎが透き通ってきたら、火を止める。
3. 米は炊飯器の内釜に入れて洗い、①、少量の水を加えて、ざっと混ぜ合わせる。4合目盛りまで水を加えて全体をざっと混ぜる。②の炒めた具をのせてスイッチオン。
4. 炊飯が終わったら、上下を返すように混ぜる。

※ チキントマトクリームシチューと一緒にのお皿に盛って、パプリカパウダーを少し振りかける。

<ジャーマンポテトサラダ>

材料 7~8人分 レシピ

粗挽ウインナー 6本
ベーコン 6枚
じゃが芋 6個
玉ねぎ 2個

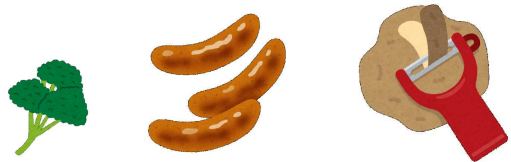
A { 粒マスタード 大さじ1
ワインビネガー 大さじ4
塩、こしょう 各少々
サラダ油 大さじ1
マヨネーズ 大さじ3

サラダ油 大さじ1
にんにくみじん切り 小さじ1
パセリのみじん切り 小さじ3

(1人分 359kcal)

作り方

1. じゃが芋は皮をむいて一口大に切り、茹でて水気を切る。
2. ウインナーは斜めに3~4つに切り、ベーコンは1cm幅に切る。玉ねぎは薄切りにする。
3. フライパンを熱してベーコンを炒め、カリカリになったら火を止めてボウルに移し、Aを加えて混ぜ合わせる。
4. ③のフライパンにサラダ油を熱して、にんにく、玉ねぎを炒め、ウインナーとじゃが芋を加え、さらに炒め、③で炒めたカリカリベーコンを加えて、ざっと混ぜ合わせる。
5. 人数分に盛り、パセリのみじん切りを振る。



<パプリカのカラフルマリネ>

材料 7~8人分 レシピ

パプリカ(赤・黄・橙)
種を取って 400g

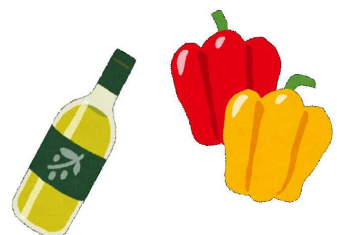
オリーブオイル 大さじ3
白ワイン 大さじ3
酢 大さじ1
塩 小さじ2/3強
にんにく 1/2かけ

イタリアンパセリ適量

作り方

1. パプリカは縦に2cm幅位に切り、赤・黄合わせて1/2個をすりおろす。
2. 小鍋に①を入れ、Aを加えて中火で煮る。煮立ったら弱火にし、フタをして7分蒸し煮する。
3. 火を止めてそのまま冷やし、さらに冷蔵庫でよく冷やして人数分に分け盛ります。トッピングに緑の葉を飾る。

(1人分 242kcal)



<ブルーベリーのアーモンドマフィン>

材料 8個分 レシピ

(直径6cm 高さ4cm 型 × 8)

卵 2個
グラニュー糖 60g
アーモンドミルク 90cc
太白ごま油 大さじ3

ブルーベリー(冷凍) 70g

A { 薄力粉 170g
ベーキングパウダー 5g



作り方

1. ボウルにAを合わせて、泡立て器で混ぜる。
2. 別のボウルに卵、グラニュー糖、アーモンドミルク、太白ごま油、①の順に加え、その都度、泡立て器で混ぜ、最後に凍ったままのブルーベリーを加えて混ぜる。
3. 型に流し入れ、180℃ のオーブンで20分ほど焼く。



第15回 シェフ大塚 お料理教室

～食べ方の基本を守り、質よい量を考える～

シェフ：大塚 義夫



毎日の食事では、ご飯、みそ汁、主菜、副菜の基本に従います。1人ずつ盛りつけると食べる量が一定して、好き嫌いもなくなります。大皿に盛りつけると好きなものを優先して食べてしまい、バランスが崩れてしまいます。基本を守りさえすれば内容にもよりますが、糖質、タンパク質、脂質、ビタミン、ミネラル、食物繊維の栄養バランスはある程度約束されます。活動するのに必要なエネルギー源は糖質から摂りますが、1日の活動量の50%は糖質から摂ることが望ましいのです。タンパク質は体の内臓の筋肉、脳細胞などをつくり、受験生にとってはとても重要な栄養源。しかし、成長期は食欲が旺盛、肉類はおいしいので食欲にまかせていると摂りすぎてしまいます。活動量が少ないので、エネルギーオーバーになってしまいます。エネルギー量の15～20%が基準です。脂質は悪者扱いされがちですが、ホルモンや細胞膜の材料になる大事な栄養素。エネルギー量の20～30%が基準です。揚げ物や油を使った料理はおいしいので摂りすぎないようにしましょう。ビタミン・ミネラル類は、体の調子を整える大事な栄養素です。三大栄養素をたくさん摂ってもこれらが不足すると、体調不良になりますから気をつけなければなりません。植物繊維は老廃物を吸着して体外に排出する大事な栄養素です。どれも体に必要な栄養素で、食べ物にはこれらの栄養素が多いものや少ないものがあります。食べ方を間違えると、どんなに体によい食べ物でも逆効果になってしまいます。

◎ 受験生とサプリメント

受験生にはストレスはつきものですが、ストレスは生きている証でもあります。精神的な緊張の他にも気温の変化、騒音、睡眠不足も体に大きなストレスを与えます。ストレスを受けるとそれに対抗しようとして、副腎皮質ホルモンの分泌が高まります。すると、ビタミンB₁やB₆、Cの消費が多くなります。食欲があれば問題はありますが、食欲がなく栄養的にバランスが悪いと感じたときは、これらを含んだマルチビタミンを利用するとよいでしょう。

スーパーでも食品の一部として気軽に購入できますが、サプリメントは薬ではないので、不足していると思われるものを補助的に使います。サプリメントは単独では作用しないので、食事と一緒に使わないと意味がありません。

イライラを緩和する癒やしのスープ

イライラする。ムシャクシャする。そんなときはスポーツをしたり、ぬるめのお風呂にゆったり入ったり、カラオケしたり……、ストレスの解消の仕方は人それぞれ。食べ物や飲み物でカラダの中からホッとさせるのも効果的です。

そもそもおなかがすいているときは誰でもイライラしがち。まずは空腹を癒やして、消化を司り気分を落ち着かせる役割をする副交感神経を働かせるようにします。このとき温かい飲み物を体内に入れると、温かい血液が体じゅうをめぐる、副交感神経がいつそう作用しやすくなります。美味しそうな香りにもリラックス効果があります。温かいスープを飲めば、イライラを緩和し自然となごんだ気分にしてくれるというわけです。

栄養面ではストレスを受けたときに失われてしまうビタミン C、それを補うビタミン A、E を緑黄色野菜やフルーツから十分にとることがポイント。牛乳などの乳製品を使ってカルシウムを補給することも大切です。また、魚に含まれる DHA や EPA にも興奮を抑える作用があります。上手に使うと、おいしいスープを作りましょう。

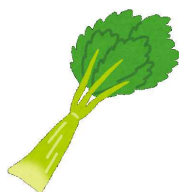
<チキンと野菜のカモミール風味スープ>

材料 7~8人分 レシピ

鶏むね肉	1枚
セロリ	1本
にんじん	100g
玉ねぎ	1個
水	6カップ
コンソメの素	2個
カモミール ティーバッグ	3袋
塩	小さじ1
こしょう	少々

作り方

1. 鶏肉はそぎ切りに、セロリはスジ皮をむき斜め薄切り、にんじんはイチヨウ切り、玉ねぎは薄いスライスにする。
2. 鍋に水とコンソメの素を入れ、沸騰したら鶏肉を入れて火を弱め、アクをすくう。
3. セロリ、にんじん、玉ねぎとティーバッグを加えて少し煮、ティーバッグを取り出す。
4. 野菜がやわらかくなったら、塩・こしょうで味を調える。



<牛肉ときのこのストロガノフ>

材料 7～8人分 レシピ

まいたけ	1パック
しめじ	1パック
牛肩ロース薄切り	400g
(下味)	
塩・こしょう	各少々
パプリカパウダー	小さじ1
赤ピーマン	1/2個
玉ねぎ	1個
バター	30g
小麦粉	大さじ1
白ワイン	100cc
ブイヨン	200cc
生クリーム	100cc
トマトケチャップ	100cc
しょうゆ	大さじ1
パセリみじん切り	大さじ1

作り方

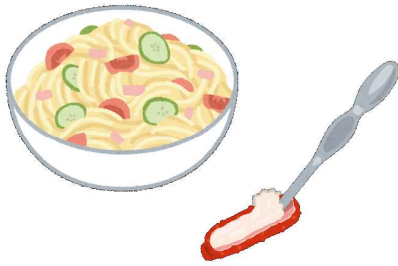
1. 下ごしらえをする
茸は石づきを切って、小房に分ける。ピーマンは薄切り、玉ねぎは縦半分にして横1cm幅に切る。牛肉は大きめの一口大に切り、塩・こしょうとパプリカを振って全体にからめる。
2. 材料を炒める
フライパンにバター10gを溶かし、牛肉を強火で炒める。茸を加え、さっと炒め合わせ、いったん取り出す。
3. フライパンにバター20gを足して溶かし、玉ねぎをしんなりするまで炒めてピーマンを加える。さっと炒め合わせ、小麦粉を振り入れて軽く混ぜ、白ワインを加えて混ぜる。
4. 煮立ったらブイヨンを入れ、少し煮つめてから、生クリームとケチャップ、しょうゆを加える。再び煮立ったら②の牛肉と茸を戻し入れ、強火で2～3分煮る。味と濃度を見て、塩・こしょうで調整する。



<かにスパシーフードサラダ>

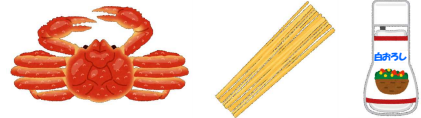
材料 7~8人分 レシピ

かにのむき身	120g
スパゲティー	240g
塩・黒こしょう	各適量
サラダ油	小さじ2
マヨネーズ	50g
白おろしドレッシング	30cc
にんじん	40g
きゅうり	1本
ゆで卵	2個
レモン果汁	小さじ2



作り方

1. スパゲティーは半分に折り、塩適量を入れた湯でボイルする。にんじんはせん切りにし、スパゲティーがゆで上がる前に入れて一緒にゆでる。ザルにあげて、塩・黒こしょう各少々とサラダ油を混ぜ合わせる。
2. きゅうりはせん切りにして塩少々を混ぜて10分ほどおく。しんなりしたら水気をしぼる。ゆで卵の黄身はザルで漉し、白身は薄切りにする。かにはレモン果汁を混ぜ、赤い部分を取り分ける。
3. 白おろしドレッシングとスパゲティーを合わせ、②のきゅうり、卵の白身、かにの白い部分を加え、さっくり混ぜて、マヨネーズを入れて全体を混ぜる。お箸とお玉を使って人数分に分ける。器に丸く盛り、かにの赤い部分と黄身を散らす。



<ティラミス大学いも>

コーヒー風味とクリームチーズでイタリアン!?

定番のおやつをひとひねりする。いもとチーズの相性、香ばしいコーヒーの香りのアクセントがポイント。



材料 7~8人分 レシピ

さつまいも	2本
シナモンパウダー	少々
ナツメグパウダー	少々
揚げ油	適量

(コーヒーシロップ)

A	上白糖	100g
	水	80ml
	インスタントコーヒー	小さじ4

B	クリームチーズ	100g
	生クリーム	60ml
	ミントの葉	適量

作り方

1. さつまいもは皮つきのまま一口大の乱切りにして水にさらし、ペーパータオルで水気をしっかりふきとる。③は合わせておく。
2. 鍋に①を入れて沸騰させ、弱火で2分位煮詰める。
3. フライパンに深さ1cmくらいの揚げ油を入れて熱し、①のさつまいもをきつね色に揚げる。
4. ②に③を加えてからめる。
5. 器に④を盛りつけ、①の③を添える。シナモン、ナツメグを振り、ミントの葉を飾る。



第16回 シェフ大塚 お料理教室

～脳の活性化に必要なビタミンB₁、B₁₂～

シェフ：大塚 義夫



栄養素の働きを高める、潤滑油の働きをするのはビタミンです。ビタミンが不足すると疲れやすい、意欲が無い、怒りっぽい、興奮しやすいなど肉体的、精神的に不安定な状態になります。

ビタミンには水に溶ける水溶性と脂に溶ける脂溶性があり、ビタミン B 群は水に溶けるビタミンです。ほとんどのビタミンは体内でつくることができないので、食事から摂らなければなりません。特に脳にとって重要なのはビタミン B 群です。ビタミン B₁ は糖質のエネルギー燃焼に必要です。不足すると関節などに神経障害が出る場合があります。ビタミン B₁ は神経伝達物質として作用しているためです。

ブドウ糖をたくさん摂ってもビタミン B₁ が少ないと、不完全燃焼して脳に十分なエネルギーが行かないので精神状態が不安定で、イライラして気分が乗らなかつたり、勉強にも集中できません。また、筋肉に乳酸などの疲労物質がたまって疲れやすくなります。

甘いジュースやスナック菓子の食べすぎはビタミン B₁ の消耗を多くし、疲れやすくするだけです。ビタミン B₁₂ は脳が正常に機能するのに必要です。神経繊維を再生し、切れた神経繊維を修復したりする働きがあります。造血のビタミン、貧血のビタミンなどともいわれています。不足すると疲れやだるさ、無気力、イライラなど精神的なトラブルに陥ることがあります。記憶力や集中力も低下します。

ビタミン B₁ が含まれていますから、胚芽ご飯や玄米ご飯、麦ご飯などにするのもよいでしょう。

ビタミン B₁₂ を含む食品は卵、牛肉、豚肉、レバー、チーズ、牛乳、魚介類などです。

豚肉のビタミン B₁と大根のファイトケミカル ＜豚肉と大根のスープ＞

材料 8人分 レシピ

豚バラ スライス肉
（長さ 3cm） 250g
大根 250g
人参 100g
花椒 5～6粒
長ねぎ（斜め切り）
20cm
生姜薄切り 2枚
鶏ガラスープ カップ9杯

A { 料理酒 大さじ1
塩・コショウ 各少々
老酒 小さじ2

（たれ）
{ しょうゆ 大さじ2 1/2
豆板ジャン 小さじ2
ごま油 小さじ2
酢 大さじ1
おろし生姜 小さじ1

作り方

1. 大根と人参は縦 4cm 横 1cm の短冊切りにする。
2. 鍋に鶏ガラスープと ① と豚肉、花椒を入れて煮、豚肉は火が通ったら鍋から一度取り出しておく。
3. 大根と人参がやわらかくなったら長ねぎ、生姜、Aを加えて煮る。
4. ② の豚肉を鍋にもどす。
5. 器に人数分に分けて盛り、たれの材料を合わせて添える。



豚肉には糖代謝を促進し疲労回復に働くビタミン B₁ が豊富です。また大根に含まれるイソチオシナーートは、ファイトケミカル。

この2つの食材を使い、生姜やねぎなどの薬味を効かせた中華風スープをどうぞ。生姜に含まれるジンゲロン、長ねぎに含まれるアリシンには強い殺菌作用と抗酸化作用があり、体のサビを招く活性酸素を撃退する効果があります。体が温まり、血液の流れも良くなります。

ビタミンB₁



ファイトケミカル

<鶏肉のしょうゆマヨネーズ炒め>



材料 8人分 レシピ

鶏むね肉 3枚(600g)
 塩・コショウ 各適量
 サラダ油 適量
 ニンニクのみじん切り 小さじ2

A { マヨネーズ 120g
 しょうゆ・酒 各大さじ2
 七味唐辛子 少々

万能ねぎの小口切り 4本位
 人参 1/4本
 白菜 1/4個

【ポイント】

まだ完全に火が通っていない鶏肉に、合わせ調味料をからめながら炒めて中まで火を通す。

作り方

1. 鶏肉は皮目に塩、こしょうをふり、手でよくすり込んで下味をつける。
2. 人参は皮をむいて、白菜とともに細切りにする。どちらも水に放してシャキッとさせ、水気をきる。
3. ボウルに A を入れて混ぜ合わせる。
4. フライパンにサラダ油を熱し、①の鶏肉を皮目を下にして入れ、返ししながら2～3分かけて焼く。取り出して一口大に切る。1人分3切れ。表面はカリッと、中はレア状態でよい。
5. ④のフライパンの汚れをペーパーでふいて火にかけ、ニンニクみじん切りを入れて香りが立つまで弱火で炒める。④の鶏肉を戻し入れて炒め、③の合わせ調味料を加えてからめながら、火がとおるまで炒める。万能ねぎを加えてさっと混ぜる。
6. 各皿に②の野菜を敷き、その上に⑤を盛る。

<サケ中骨とキャベツの卵とじ>

材料 8人分 レシピ

サケ中骨(缶詰) 2個
 キャベツ 250g
 玉ねぎ 200g
 しめじ 1パック
 出し汁 200cc
 卵 2個

A { しょうゆ 大さじ2
 料理酒 大さじ2
 砂糖 大さじ1
 塩 小さじ1
 生姜千切り 3枚分

作り方

1. キャベツは短冊に切る。玉ねぎは、縦の薄切り、しめじは小房に分ける
2. 出し汁に A の調味料を入れて煮立て①を入れて4～5分煮る。
3. サケ中骨の缶詰を汁ごと入れて、全体にほぐし、生姜を入れる。
4. 味を調べ、溶き卵を回しかける。



<白いんげん豆とブロッコリーのトルコ風サラダ>

材料 8人分 レシピ

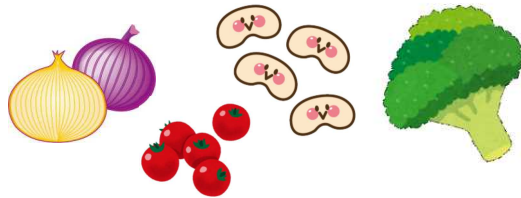
白インゲン豆	2カップ
赤玉ねぎ	1個分
ブロッコリー	子房8個
ゆで卵	2個 1/4カット
サラダ油	小さじ2
イタリアンパセリ (粗みじん)	約4房
ミニトマト	8個 1/2カット

(白ワインドレッシング 約60cc)

オリブオイル	大さじ6
白ワインビネガー	大さじ2
レモン汁	小さじ2
塩・コショウ	少々
赤唐辛子	少々

作り方

1. 白インゲン豆は一晩水に漬けて戻し、やわらかくなるまでゆで、冷ます。ブロッコリーは小房に分けて、塩を入れた熱湯でゆでて、冷水で冷やし水分を切る。
2. 赤玉ねぎはスライスし、イタリアンパセリは粗みじん切りにする。
3. 白インゲン豆、赤玉ねぎ、イタリアンパセリと白ワインドレッシングを混ぜ合わせ、器に8人分に分けて盛り、くし切りのゆで卵とミニトマト、ブロッコリーを色彩よく飾る。



<シナモン・くずだんご>

日本のくずと西洋のシナモンの国際交流

ほのかに香るシナモンがシロップの味を引き立てます

材料 8人分 レシピ

くず粉	200g
砂糖	大さじ3
水	600cc

A	メープルシロップ	1カップ200cc
	水	600cc
	シナモンスティック	1本



作り方

1. A を小鍋に入れて火にかけて、煮立ったら3～4分煮て、そのまま冷やしておく。
2. 鍋にくず粉と砂糖を入れ、水を少しずつ加えてダマがなくなるまで混ぜる。弱火にかけて木ベラで透明になるまで練る。
3. すぐ冷水の中に入れてしっかり冷やし、一口大ずつ手でちぎる。水気をきって器に入れ、冷やした①のシロップをかける。あれば、ミントの葉やみかんなどをトッピングする。

回鍋肉(ホイコーロー)

冷蔵庫にたいてい入っている食材で手軽に作れるまかないです。

香ばしく炒めた豚肉の旨味が、コクと辛みのきいた味噌味になじんで、ご飯に合うこと、この上なし。人気のまかないです。豚肉とわずかな野菜でできるのも魅力です。ぜひ、調理してみてください。

材料4人分

豚バラ肉ブロック	250g	調味料	豆板醤	大さじ2
長ねぎ 斜め切り	20cm位		紹興酒(日本酒)	大さじ2
しょうが スライス	2かけ		醤油	大さじ1
キャベツ	葉3~4枚		甜麺醤	大さじ2
ピーマン	2コ		中華スープ	大さじ3
にんにくスライス	1~2かけ		白コショウ	少々
○サラダ油、塩、ごま油			(水溶き片栗粉)	小さじ2
		(水)	同量	

作り方

- ねぎは斜め薄切り、しょうがはスライスする。それぞれ半量を熱湯に入れ、豚バラかたまりを20分間ゆでる。途中でアクを取る。
ⓧ 残りのネギとしょうがは肉を炒めるときに使う。
- 肉を冷水で冷やしてから薄切りにし、もう一度①の鍋に戻してサッと湯洗いして水けを切っておく。これで余分な油が完璧に落ちる。
ⓧ ゆで汁は浮いた脂やアクを除けばスープなどに利用できます。
- キャベツは手で食べやすい大きさにちぎる。芯を包丁の腹で軽くたたいて柔らかくし、筋を手で引くように取り除く。
ⓧ ちぎると味がしみやすくなります。
- ピーマンは縦半分に切ってから斜めに切る。にんにくは芯を取り、薄切りにする。
- 深めのフライパンにサラダ油を熱し、キャベツ、ピーマンを強火で炒め、すぐに水カップ1/3と塩ひとつまみを加えてふたをする。15~20秒たったらザルにあけ、汁けを切っておく。
- あらためてフライパンに脂を入れ、②の豚肉を強火で炒める。色がついたら、にんにくと残りのねぎ、しょうがを加え、香りがたつまで炒める。
- 調味料を順に入れ、水溶き片栗粉でとろみをつける。野菜を合わせ、ごま油小さじ2をたらす。

鶏肉ときこのワイン煮

ワインの香りと隠し味の醤油がきいた、
まろやかな煮込み料理です。ご飯との相性は抜群。

材料4人分

鶏もも肉 (唐揚げ用に一口大に切ったもの)	400g	固形スープの素 1コ 塩
料理用白ワイン	カップ2/3(140g位)	白コショウ
キノコいろいろ		醤油
〔しめじ(ほぐす)	1P/C	ご飯 4人分
〔しいたけ大(1/4カット)	3~4枚	
〔エリンギ(半分にスライス)	1P/C(3本)	
マッシュルームは高いので入れなくてもいい		
ミニトマト	16個	
にんにく	2かけ	
ローズマリー生	1枝	
オリーブ油	大きじ1	

作り方

1. 中火にかけた厚手の鍋に鶏肉を入れ、白ワインを注いで弱火にする。白ワインが煮詰まるまで、ゆっくりと蒸し煮にする。
2. しめじは石づきを切ってからほぐす。しいたけは1/4のイチョウ切り、エリンギは長さを半分に切りスライスする。ミニトマトはヘタを取る。にんにくは軽くつぶし、ローズマリーは半分に切る。
3. ①の水けがなくなり、鶏肉が白っぽくなったら、オリーブ油を注ぎ、②のにんにく、ローズマリーを加える。塩、こしょう各少々で味を調整して、鶏肉の表面にこんがり焼き色がつくまで炒める。
4. ③の鍋に②の残りとお固形スープの素を加え、ぴたりとフタをして、弱火で8~10分煮込む。
(水分が少ないときは水を入れて煮込んでもOK)
5. 醤油小さじ2~3を④の鍋に入れて味を調える。ご飯と一緒に器に盛ります。

シェフ大塚 お勧め まかないレシピ 3

ひき肉の豆腐カレー (やみつきになるよ)

材料4人分

合挽肉	300g
木綿豆腐	1丁(300g)
万能ねぎ	10本
市販のカレールー	4皿分
ご飯	4杯分(800g)
サラダ油	
みりん	
醤油	

下準備

- ・熱湯3カップにカレールーを入れ、そのまま2~3分おく。
- ・豆腐はペーパータオルで水けを拭く。万能ねぎは根元を切り、長さ2cmに切る。

作り方

1. カレールーを完全に溶けるまで菜箸で混ぜ合わせる。フライパンにサラダ油小さじ2を入れ、強めの中火で1分ほど熱する。挽肉を入れ、木べらでほぐしながら肉の色が完全に変わるまで炒める。
2. 豆腐を手でくずしながら加え、肉の脂をすわせるようにして炒め合わせる。豆腐に脂がなじんだら万能ねぎを加え、さっと炒め合わせる。
3. みりん大さじ1、醤油小さじ2を加えて混ぜ合わせ、①のカレールーをもう一度混ぜてから注ぎ入れる。煮立ったら、ときどき混ぜながら、さらに2~3分煮て火を止める。

シェフ大塚 お勧め まかないレシピ 4

ベーコンのチーズカレー (リッチな味がたまらない!!)

材料4人分

ベーコン	12枚(300g)
じゃが芋	2個
えのき茸	1袋
ピザ用チーズ	100g
市販のカレールー	4皿分
ご飯	4杯分(800g)

下準備

- ・熱湯3カップにカレールーを入れ、そのまま2~3分おく。
- ・じゃが芋は皮をむいて太めのせん切りにし、水にさっとさらして水けを切る。
- ・ベーコンは幅1cmに切る。
- ・えのき茸は根元を切る。

作り方

1. カレールーを完全に溶けるまで菜箸で混ぜ合わせる。フライパンを強めの中火にかけ、ベーコンを入れる。ベーコンの脂が充分に出るまでときどき混ぜながら炒める。
2. じゃが芋を加え、ベーコンの脂を吸わせるようにして2分ほど炒め合わせる。じゃが芋が少し透き通ってきたら、えのきを加え、しんなりするまで炒め合わせる。
3. ①のカレールーをもう一度混ぜてから注ぎ入れる。煮立ったら、ときどき混ぜながら、さらに2~3分煮る。チーズを全体に散らすように加え、溶けてきたら火を止める。

豚肉のミラノ風カツレツ煮

薄切り肉重ねて、伝統的なイタリアンを簡単に！

材料4人分

豚薄切り肉(ロース)	300g
チーズ入りパン粉	
パン粉	1カップ
パセリのみじん切り	少々
ローズマリー粉末	少々
粉チーズ(パルメザン)	大さじ3
塩、白コショウ	各適量
粒マスタード	大さじ2
塩、白コショウ	各少々
小麦粉	適量
溶き卵	2個分
サラダ油	適量
レモン	1/2個

付け合わせとして参考に

- ・ポイルスパゲティ
(白でもケチャップ和えでもよい)
- ・キャベツや人参のせん切りコールスロー
など野菜サラダと一緒に

※チーズが好きな人はパルメザンを上
にふりかけると美味しいです。

作り方

1. 網のザルなどでパン粉を裏ごしし細かくする。パセリのみじん切り、ローズマリー(生ならみじん切りにする)、粉チーズ、塩、こしょうと合わせ、両手でこすり合わせてまんべんなく混ぜる。(チーズ入りパン粉)
2. 豚薄切り肉はパックからそのまま取り出してまな板にのせ、ラップをかぶせて上からたたき、肉どうしをぴったりくっつける。
3. 豚肉に塩、こしょうを軽くふって、粒マスタードを塗り、長さを半分に切る。
4. 小麦粉を茶こしに入れてバットに軽くふり、③の豚肉をのせて上からも小麦粉をふる。溶き卵、①のチーズ入りパン粉を順につけ、手で軽く押さえて衣をなじませる。
5. フライパンにサラダオイルを1cmほど注ぎ、中温(約170℃)に熱して④の豚肉を入れ、フライパンを揺すりながら両面を炒め揚げにする。
6. こんがり揚がったら食べやすい大きさに切って、レモンをしぼってかける。