

# The 男の料理 1回目

## ★レタスと卵のチャーハン

### \*材料2人分

ごはん	1 合分 (300g 位)	油	大匙 2
卵	1 個		
マヨネーズ	大匙 1		
レタス	60g		
卵	2 個		
ハム又は焼き豚	2~3 枚		
長葱	30g		
塩、こしょう	少々		
ガラスープ素	小匙 1		
万能葱	1~2 本		

### \*作り方

- ①卵は溶いて、ご飯、マヨネーズと合わせておく  
レタスは一口大に手でちぎっておく。長葱はみじん切りにする  
ハムは 1 cm 角に切る。卵は溶いておく。
- ②油大匙 1 杯をフライパン (中華鍋) に温め、長葱とハムを炒め、  
卵を加え、大きめの炒り卵を作り、取り出して置く
- ③油を大匙 1 杯足して、ご飯を入れ炒める。  
ご飯の周りの卵に火が通ってきたら②を戻し、味付けをする。
- ④味が調ったらレタスを入れ、混ぜる



## ★エビシュウマイ

\*材料 (シュウマイの皮 25 枚分)

シュウマイの皮	25 枚	オイスターソース	大匙 1
豚ひき肉	250g	しょう油	大匙 1
玉葱	150g	砂糖	小匙 2
	片栗粉	大匙 1	生姜すりおろし又はみじん切り
むきエビ	150g	片栗粉	大匙 2
	塩	少々	
酒	小匙 2	練りからし	好みで

\*作り方

- ①むきエビは背ワタを取り、塩少々でよくもみ、水で洗い、水気をとる  
包丁で細かくたたいておく
- ②玉葱はみじん切りにして、片栗粉をまぶす
- ③豚ひき肉に①、②と調味料を加え、混ぜる。
- ④スプーンで肉だねをすくい、皮に包み、クッキングシートをしいた蒸し器に並べ  
蒸気があがったら強火で 10 分位蒸す (全体を等分してから包んでも良い)

## ★牛肉とにんにくの芽の炒め物

\*材料 4 人分

牛肉 (もも焼き肉用)	200g	オイスターソース	大匙 2 と 1/2		
	しょう油		小匙 1	水	大匙 2
	ゴマ油		小匙 1	砂糖	小匙 1
	片栗粉		小匙 1	酒	大匙 2
	パプリカ		100g	片栗粉	小匙 2/3
	にんにくの芽		100g	粗びきこしょう	少々
		ゴマ油	大匙 1 ~		

\*作り方

- ①牛肉は細切りにしてしょう油とゴマ油をもみ込み、片栗粉を混ぜておく
- ②にんにくの芽は 4 ~ 5 cm 長さに切り、熱湯の中に入れ、サッと茹でておく  
パプリカは縦長に細切りにする。調味料を合わせておく
- ③フライパン (中華鍋) にゴマ油と肉を入れ、火にかけ、色が変わるまで炒める
- ④にんにくの芽、パプリカを入れ炒め、入れる直前にもう一度混ぜてから調味料を入れ全体にからめるように炒める

## ★かしわごはん

### \*材料 4~5 人分

米	2 合	水	360 cc
鶏肉	150g	酒	大匙 1
生姜	少々	だしの素	小匙 1/2
ごぼう	60g	しょう油	大匙 1
人参	40g		
油揚げ	1 枚	糸三つ葉	適宜
さつま揚げ	50 g		

### \*作り方

- ①米は洗ってざるに取り、水気をきる  
鶏肉は 1 cm 角に切り、しょう油、生姜で下味をつける
- ②ごぼうはさがきにして、水にさらし、水気をきる  
人参はいちょう切り、油揚げ、さつま揚げは短冊切りにする
- ③炊飯器の釜に米、水、塩、酒、だしの素を入れ、混ぜて、  
鶏肉、②を入れ、普通に炊く。(具をのせたら混ぜないこと)
- ④炊き上がったら混ぜ、器に盛り、茹でて 1 cm 長さに切った三つ葉を散らす



## ★野菜のピーナツ和え

### \*材料 4 人分

小松菜、ほうれん草、いんげん、青梗菜など	200g	
ピーナツ (無塩)	40g	
	白すりごま	小匙 4
	砂糖	小匙 4
	しょう油	大匙 1 ~

### \*作り方

- ①野菜は茹でて、3~4 cm 長さに切る
- ②ピーナツは袋に入れて、麺棒やすりこぎで細かくたたき  
調味料と合わせ、①を和える

## ★手羽先の甘辛焼き

### \*材料 4人分

鶏手羽先肉	12本	}	にんにくすりおろし	小匙1
塩	小匙 2/3		生姜すりおろし	小匙1
こしょう	少々		しょう油	大匙2
小麦粉	適量		みりん	大匙2
油	大匙2		砂糖	大匙1
			酒	大匙1
白ごま	適宜			

### \*作り方

- ①手羽先は洗って水気をふき、包丁で骨の脇に切り込みをいれて塩、こしょうをもみ込む
- ②フライパンに油を入れ、温め、小麦粉をつけた①の皮目を下にして並べ、焼く。両面に焼き色がついたら水大匙1を入れ、蓋をして蒸し焼きにして火を通す
- ③合わせた調味料を入れ、からめる。器に盛り、白ごまをふる

## ★車麩と卵の信田袋煮

### \*材料 4人分

車麩	4枚	だし汁	600cc
油揚げ (いなり揚げ)	2枚	しょう油	大匙3
卵	4個	酒	大匙3
爪楊枝	4本	みりん	大匙2
わかめ (乾)	5g	砂糖	大匙1と1/2

### \*作り方

- ①車麩、わかめを水で戻し、車麩は4等分に切り、水気を絞る
- ②油揚げは半分に切り、油抜きをして、袋状にして、卵を入れ、爪楊枝でとめる
- ③鍋にだし汁と調味料を入れ、火にかけて、煮立ったら②を入れ中火で煮る
- ④卵が固まってきたら車麩を入れ、落とし蓋をして、10分位煮る
- ⑤味が含んだら、わかめを入れ、火を止める  
卵は縦半分に切り、器に盛る