

がいこくじん
外国人のための

にほんりょうりきょうしつ 日本料理教室



にほん かていりょうり つく
日本の家庭料理を作ってみませんか？

MENU

ちawan む 茶碗蒸し



Chawan-mushi

ざいりょう
材料 (6こぶん)

み ば てきりょう とりにく かんそう
三つ葉 適量、鶏肉 100g、乾燥しいたけ 2、3枚

【卵液】

たまご
卵 大3こ、だし 3カップ、しょうゆ 小さじ1、
しお 塩 小さじ1、みりん 小さじ1

ポイント

かんそう
乾燥しいたけは、みす 水につけてでんし 電子レンジ 600Wで 1分ほどかけると早くもどせます。

このときにで もど しる 汁を「卵液」に入れると、またちが あじ 違う味になります。

なか い く しぶん
中に入れる「具」は、自分でアレンジできます (かまぼこ、白身の魚、しるみ さかな などに)。

作り方

① 「卵液」

たまご
卵をボウルに入れてほぐす。「だし」を加えて、混ぜ合わせる。しょうゆ、しお 塩、みりんを加える。このとき、しお 塩はぜんぶ入れません。味の濃さを調節しながら入れます。ぜんぶ混ざったら、裏ごしします。

② 「具」

とりにく
鶏肉は、ちい 小さくきり、しぼうぶん 脂肪分や筋を取ります。き 切ったらザルにいれ、ねっとう 熱湯をかけていない油分をとります。かんそう
乾燥しいたけは、もどしたものを軸を外してスライスします。

③ 容器に「具」を入れ、「卵液」を等分に入れます。容器にアルミホイルでふたをします。

④ 容器が入るサイズの鍋に容器を入れたとき、半分ぐらいつかる量の水を入れ、ふっとう 沸騰させます。ふっとう 沸騰したら容器を入れ、またふっとう 沸騰させます。容器がゴトゴト動かないように、ひよわ 火を弱めておきます (ちゅうび 中火くらい)。

⑤ 10~15分たったら、出来具合を確認し、この で き かけん 好みの出来加減まで火を通します。あら み 洗った三つ葉をのせて、できあがりです。



ざいりょう

材料 (6人)

すし飯：お米 5合、すし酢 100cc
 具：茹でたたけのこ 250g、にんじん 1/2 本、乾燥しいたけ 30g、
 煮汁：乾燥しいたけの戻し汁 適量、粉末だし 2g、砂糖 大さじ3、水、しょうゆ
 トッピング：卵 3こ、海苔、白ごま、木の芽 適量

作り方

- ① たけのこ、にんじん、もどした乾燥しいたけを細かく切っておく。
- ② 鍋に①の具としょうゆ以外の煮汁の材料を入れる。水は具にかぶるくらい。強火で10分煮る。
- ③ しょうゆを入れて、中火でさらに5分煮て、冷ましておく。
- ④ すし飯をつくる。炊き立ての熱々のご飯1合に対してすし酢を20cc混ぜます。混ぜたら冷ましておきます。
- ⑤ 卵焼きを作る。卵に少々塩を加えて薄く焼き、適当な長さにそろえて細く切る。
- ⑥ ④のすし飯に③の具を加えて混ぜます。
- ⑦ ⑥をお皿にもりつけ、白ごま、海苔、⑤の卵をのせてできあがり。



材料 6人分

さつまいも 小 1こ(180g)、魚切り身 6枚(240g)
 かきあげ用：
 たまねぎ1こ、にんじん1本、三つ葉1束、干しさくらえび (あれば) 適量
 揚げ油 適量
 さつまいもと魚用衣：小麦粉80g、卵 S1 1こ、水 100cc
 かきあげ用：小麦粉120g、卵 M1 1こ、水 120cc
 氷 適量 (さつまいも用の衣は少し小麦粉を減らす)
 てんつゆ：だし汁400cc、しょうゆ 100cc、みりん 100cc
 (だしは粉末のかつおだしでも OK)

作り方

- ① さつまいもは薄く4mmくらいに輪切りにする。玉ねぎはスライス、にんじんは干切り、三つ葉は4cmくらいに切る
 - ② 衣をつくる前に油を熱し、160~170℃くらいになったら衣の用意。卵、水、氷を入れ、最後に小麦粉をいれ、軽くまぜる。ねってはいけない。
 - ③ さつまいもは170℃で4分くらい、そのほかは2分くらいで揚げる。
- ※揚げ油の温度は、小麦粉を油の中に1滴入れて、鍋の真ん中くらいから上がってくるのが適温。