

足立敦子先生のちょこっと料理教室

✿ 中華ちまき

<材 料>4人分

もち米 2 合・・・あらって水に 30～40 分つけた後ザルに上げる

A { 海老4尾 ……一口サイズに切る
豚肉薄切り100g ……"
タケノコ100g ……7～8mm角切り
乾燥椎茸(戻して)3 枚…"
人参50g ……"

甘栗むいちゃった 10 粒

土生姜20g…細切り

こめ油少々

B=水200ml+チキンコンソメ 1/2 個・醤油・酒・砂糖各大さじ1・塩少々



<作り方>

1. フライパンにこめ油と土生姜を入れて炒める。生姜の香りが出たところで A を入れ炒める。
2. 色が変わったらもち米を加えて炒める。少し透明感が出たら B を入れ水分が無くなるまで炒め煮する。水分が無くなったら甘栗を加える。
3. ホイルを広げ、②を 8 等分して包む。
4. 圧力鍋に水 2 カップ入れて、ちまきを並べて 10 分加熱し 10 分蒸らす。
5. 圧力鍋の圧力を抜き、取り出して器に盛る。

✿ 柏餅

<材 料>8個分

A=上新粉200g+砂糖大さじ2

熱湯160ml～170ml

黒餡200g

柏の葉8枚

手水=片栗粉大さじ1+水大さじ1



<作り方>

1. ボウルにAを入れて混ぜ、熱湯を注ぎ箸で混ぜひとまとめにして練る。
2. ①をちぎって熱湯で茹でて、さっと水にくぐらせる。
ザルに上げて水分取り、オーブンシートの上で手水をつけながら練り餅状にする。
3. 餅を4等分して伸ばし、中央に餡を入れ包んで柏の葉で再び包み 5～6 分程度蒸す。

→裏面に続きます

✿ 春野菜の具たくさんスープ

<材 料>4人分

スライスハム	40g	…細切り
しめじ	1/2パック	…ほぐす
春キャベツ	40g	…短冊切り
人 参	20g	…〃
玉 葱	1/4個	…薄切り
もやし	30g	
アスパラ	2本	…斜め薄切り
卵	2個	…ほぐしておく

A=水600ml+ガラスープの素小さじ2

塩・胡椒各少々



<作り方>

1. 鍋にAを入れて煮立ったら野菜を入れて4～5分煮る。
2. 塩・胡椒を入れ味を整え、溶き卵を流し入れて卵が固まると火からはずし、器に注ぐ。