



レシピ

飯島奈美の 深夜食堂料理サロン

・ 2015年9月19日（土） 横山隆一記念まんが館 主催事業

会場：高知市文化プラザかるぽーと10F 調理室

春雨サラダ



作り方

- ① きゅうりは2～3mmの輪切りにし、塩もみする(塩は分量外)
ハムは半分に切って5mm幅に切り、
きくらげは水で戻してから固いところを取り、下ゆでして5mm幅に切る
- ② 錦糸卵を作る。
卵をボウルに割り入れて、塩を加えて溶く。
サラダ油を薄くひいたフライパンに流し入れ、表面が乾いたらひっくり返し、取り出す。
粗熱が取れたら食べやすい長さにして、5mm幅に切る。
- ③ タレを作る。
長ねぎはみじん切りにし、耐熱のボウルに入れる。ごま油をフライパンで熱々に熱し、ボウルに入った長ねぎにかけてなじませる。
薄口醤油、酢、砂糖、塩、白ごまを加えてひと混ぜする。
- ④ 沸騰したお湯で春雨を2分半ゆでて、冷水に取ってからザルに上げ、さらに水けをしっかりと絞る。(会場ではキッチンペーパーも使用)
- ⑤ 春雨を食べやすい長さに切り、③のボウルに入れる。水分を絞ったきゅうり、ハム、きくらげ、錦糸卵を加えてなじませる。
- ⑥ ごま油をひと垂らしして和える。お好みで和がらしを加えても。

材料 (4人分)

- 春雨 (乾燥) 100g
- きゅうり 1本
- ハム 4枚
- きくらげ (乾燥) 5g
- ごま油 適量

(錦糸卵)

- 卵 1個
- 塩 ひとつまみ
- サラダ油 少々

(タレ)

- 長ねぎ 10cm
- ごま油 大さじ1と1/2
- 薄口醤油 大さじ1と1/2
- 酢 大さじ1と1/2
- 砂糖 小さじ1
- 塩 小さじ1/3
- 白ごま 大さじ1/2

ポイント

ネギ油を使うのがマスターのこだわり。中華風に仕上がります。
ひと手間を惜しまずに！ が、料理をおいしくするコツです。

赤いウィンナー

作り方

- ① 足が6本になるように、赤ウィンナーの片側に切り込みを3か所入れる。
- ② 熱したフライパンにサラダ油をひき、赤ウィンナーを入れる。時々フライパンをゆすりながら、焦げ目がつくよう両面焼く。
- ③ 皿に盛り、せん切りキャベツ、パセリを添える。

材料（1人分）

- 赤ウィンナー 10本
- サラダ油 適量
- せん切りキャベツ 適宜
- パセリ 適宜

ポイント

※ウィンナーに切り込みを入れる時は、包丁の刃を垂直におろす。スライドさせるように刃を入れると、反対側の切り込みが長くなり胴体が短くなってしまいます。

※焼く時はタコ全員に焦げ目がつくように、ひとつずつ丁寧に一周させるように焼いていくのがコツ。最後は足を下にして立てて焼き目をつける！

なすと豚バラのポン酢炒め

作り方

- ① なすは7mmの斜め切りにする。豚バラ肉は4cm幅に切る。
- ② 熱したフライパンにサラダ油をひき、なすを焼く。
なすがこんがり焼けたら、豚バラ肉、しょうがを加えて炒め、火が通ったらポン酢を回しかける。

材料（2人分）

- なす 2本
- 豚バラ肉（スライス） 80g
- しょうが 1/2片
- ポン酢 大さじ1〜2
- サラダ油 少々

ポイント

※なすに軽く塩をしてしばらく置き、水分を軽くペーパータオルで吸わせてから焼くと、なすがあまり油を吸わず、ヘルシーに！

※会場では、最後にネギの小口切りとみょうがの輪切りを沢山ちらしました

ピーマンの焼き 浸し



作り方

- ① ピーマンは4つ切りにして種を取る。
- ② (A)を合わせる。
- ② 熱したフライパンにサラダ油をひき、ピーマンの皮目だけを焦げ目がつくまでしっかり焼いて、(A)に浸す。

ポイント

- ※片面だけ焼くと、べっとりならず歯ごたえが楽しめます。
- ※会場では、最後におかかをかけました。

材料 (2人分)

- ピーマンー 4個
- (A)
- かつおしょうゆ 大さじ1
- 水 大さじ2
- みりん 大さじ1
- サラダ油 少々

かつおしょ うゆ

作り方

- かつお節と昆布、しょうゆを容器に入れ、一晩おいておく。
かつお節は厚削りがおすすめですが、薄削りでも。
※会場では、昆布なし、花かつおだけで作りました。



材料

- かつお節 3～5 g
- 昆布 約 2 cm× 2 cm 1 枚
- しょうゆ 1 50CC