

鶏の竜田揚げ

1. 材料(8人分 テイクアウト用も含む)

鶏もも肉(胸肉でも可)	1500g
ししとうがらし	24本
醤油(下味用)	大さじ 8
生姜(下味用)	60g
味の素(下味用)	少々
料理酒	大さじ 3
サラダ油(揚げ油)	適量
片栗粉	適量
塩	少々



2. 手順

鶏肉は骨付きのまま一口大に切り、ボウルに入れて酒大さじ3をかける。【下味】の材料を加えて混ぜ合わせ、約15分間つけておく

<ポイント>

しょうゆにつけて膜をつくることで、外側はカリッと香ばしく、内側はふんわりと揚がる。揚げ鍋にサラダ油を入れて180℃に熱する。鶏肉に片栗粉適量をまぶし、余分な粉をはたいて揚げ鍋に入れる。泡が細かくなり、肉が浮いてきたら揚げ上がり。はしで取り出し、油をきる。

<ポイント>

表面に片栗粉粉がきれいに浮き上がるように仕上げるには、油の温度がポイント。ししとうがらしはヘタを切って少し切り目を入れる。170℃の油で色よく揚げ、塩少々をふる。器に竜田揚げを盛り、ししとうがらしを添える。

以上

鱈の南蛮漬け

材料(8人分 テイクアウト分含む)

小あじ 10cmくらいまでのもの	30尾
片栗粉	200g
塩、胡椒	適量
サラダ油(揚げ用)	800cc

【漬け込み材料】

酢	500cc
砂糖	大さじ6
醤油	大さじ6
みりん	大さじ6
だし汁	300cc
玉ねぎ	中くらいのを 1個
人参	1/2本
ピーマン	2個
輪切りとうがらし	適量(2こ)



準備

玉ねぎ、人参、ピーマンをそれぞれ細切りにする。

漬け込み汁を上記の分量で作る。水300ccにほんだし2^ダとみりんをを入れ、ひと煮立ちし、砂糖、醤油、酢を加えて再び煮立て、輪切り唐辛子をを加えて火を止めバットに移しておく。

鱈は、うろこをひき、ぜいごをそぎ切る。(鱈が小さければそのままでもよい。)

鱈のえらを開き、手でえらを取り、それに付いてくる内臓も取り(内臓が少々残っても問題なし。)水洗いして水気をふき取り塩、胡椒をふっておく。

作り方

フライパンにサラダ油を少々入れ、玉ねぎ、人参、ピーマンを入れて中火で玉ねぎが透き通るまで炒める。炒めている途中で塩と胡椒で少し味付けする。

を準備 で用意した漬け汁の入ったバットにいれて混ぜる。

サラダ油を火にかけて170度くらいまで熱する

準備しておいた鱈に片栗粉をまぶして余分な粉をはたき落とす。

を の揚げ油に入れて、骨まで火が通るようにじっくりと揚げる。

揚げたら、油をよく切り、熱い内に のバットの中に入れてよく混ぜる。

しばらく漬けておいてから、器に盛る。

以上

. ほうれん草の胡麻和え

材料(4人分 テイクアウトはしません。)

ほうれん草	2束
醤油	小さじ1
<調味料A>	
白ごま	大さじ4
醤油	大さじ1
砂糖	大さじ1
料理酒	大さじ1 / 2
みりん	大さじ1 / 2
味の素	少々



作り方

ゴマはフライパンに入れ、3粒跳ねるまで弱火で煎る

を熱いうちに油が出るまですり、砂糖、酒、みりん、しょう油を順に加え混ぜあわせる

ほうれん草はきれいに洗って塩茹でにし、冷たい水にさらしておく

ほうれん草をとりだし軽く水気をしぼったら、適当な長さに切り、しょうゆ小さじ0.5をかけて、水気をギュっとしぼる

食べる直前に を に加え混ぜ、出来上がり

以上

根菜炊き込みご飯

材料(8人分 テイクアウト分も含む)

米 4合(600g 4カップ)

水 約800cc

**基本は、体積比で米1に対して水1.2ですが、この場合は、炊き込みの具や調味料の水分を考
えて少なめにしています。

A ほんだし 小さじ山盛り2

A 醤油 大さじ3.5

A 料理酒 大さじ2

牛蒡 120g

人参 1/2本

大根 4cm

油揚げ 2枚

生姜千切り 2かけ分



作り方

炊飯器にといだ米と、分量の水を入れる

牛蒡は、今回はさがきにしたものを分量使用

大根、人参は、2cm長さの短冊切りにする

油揚げは熱湯で下ゆでし、水気をしぼってタテ半分に切り、5mm幅の細切りにする。

に調味料Aを入れてサッと混ぜ、牛蒡、人参、大根、油揚げを入れる。

炊飯器を炊き込みご飯にセットして炊く。

炊きあがり、食べる時に生姜を少々散らす。

以上

大学芋

材料(8人分 テイクアウト分も含む)

さつまいも	1kg
A 砂糖	大さじ10
A みりん	大さじ10
A 醤油	大さじ5
白ごま	小さじ1
黒ごま	小さじ1
サラダ油(揚げ用とひっつき防止用)	



作り方

皮を剥いて乱切りにし、芋の水分を飛ばすために電子レンジに3分間入れる。(通常は、半日から1日天日に干す。)

170℃に熱した揚げ油にさつまいもを入れ、やや濃いめのきつね色になり、竹ぐしがスッと通るまで揚げる。

平鍋に【A】を合わせて煮詰め、あめ状になったら、さつまいもを加えて手早くからめる。

<ポイント>

みつは、煮詰め具合が足りないと水っぽく、煮詰めすぎると堅くなって、芋にうまくからまない。

木べらからたらしてトロンと落ちるくらいになったら、一瞬勝負なので手早く。

サラダ油をぬったバットに を手早く広げ、熱いうちに胡麻をふる。

以上