

「ふれあい料理教室」

たけうち：取材レポート | かんたん和食 | 2021年2月23日



講師 伊藤 繼三氏

✿ 本日のメニュー ✿

「海鮮あんかけ焼きそば」

「鶏ももの大根ステーキ」

「小芋のそぼろカレー炒め」

海鮮あんかけ焼きそば

材料 2人前

- ◇ホッキ貝（北寄）2個
- ◇ホタテ貝（帆立）2個
- ◇エビ（海老）4尾（殻はむいておく）
- ◇シーフードミックで代用可

油大3

白菜 210g・人参 20g・ピーマン 1/2個

麺2食分*

事前にレンジであたためておくと、ほぐれやすい。

<A> 合わせ調味料 水 320CC 中華だし大1 オイスターソース大1 酒大1 みりん大1

 水溶き片栗粉（水：片栗粉=1:1の割合で）

作り方

1. 材料を食べやすい大きさにカットする。白菜は葉と茎を分けてカットする。人参はあまり厚くしない。ホッキ貝とホタテ貝はやや大きめにカット。ホタテ貝は、厚さが半分になるようにカットする。

※北寄の捌き方のポイント



北寄は殻に沿ってナイフを入れる。身をぐつとおしてあげると内臓がでてくる。身のぷっくりしている方から開き、よく洗う。黒い筋やワタは取り除く。

2. フライパンに油をひいて野菜を炒める。全体に油が回ったら A を入れて、少し煮る。

3. 白菜が煮えたら海鮮を投入する。※火を入れすぎるのがポイント。様子を見ながら少しづつ B を入れて、とろみがついたら完成。

4.*別のフライパンに油大3を入れ、中火で麺を揚げ焼きにする。軽くほぐした後は、さわらない。麺のふちが茶色くなったら返す。両面を焼く。3をかけて完成。



鶏の大根ソース

材料 2人前

鶏もも肉2枚（皮つき）・大根 200g

塩コショウ適量・バター10g

◎豚肉でアレンジもオススメ♪

<A>合わせ調味料

砂糖大2 酢大_{1+1/2} ケチャップ大1

醤油小2 片栗粉小1



作り方

1. 大根は皮をむき1cm角にカットする。フライパンにバターを入れ中火でじっくり炒める。焼き色がついたらAを加える。（=大根ソースです）

2. 鶏肉は両面に塩コショウをして、フライパンで皮から焼く。フライ返しで押し付けるように中火で15分程度焼く。両面が焼けたら上記1のソースをかけて完成。

※鶏肉に小麦粉をつける場合は皮だけにつける。



小芋のそぼろカレー炒め

材料 2人前

小芋6個・鶏ひき肉60g・サラダ油大1

★ジャガイモを使用する場合は皮をむきスライスする。 ★豚ひき肉でもOK

<A>カレーパウダー 2:1の割合で多めに作って保存容器にストックもおすすめ

カレー粉小2・小麦粉小1

合わせ調味料

ケチャップ大2・ウスターソース大1

作り方

1. 小芋はよく洗い半分にカットする。フライパンに油大1を入れ、中火で片面3分ずつ焼く。焼き色がついたら一旦、取り出す。

2. 鶏ひき肉を中火で炒める。色が変わってきたらAを入れる。こげやすいので、注意する。スパイスの香りが立ってきたらBを入れる。全体がなじんだら小芋を戻し入れて完成。