

関東・甲信越地区研修会

場 所: 茨城県 クッキングスクールネモト土浦校教室

日 時: 2012年11月28日(水)



講 師: 根本 悦子

1978年にクッキングスクールネモトを創立。
専門分野は食育、臨床栄養学、食文学、調理師技術、特に食生活と健康について県内外の大学、学校、自治体、保険所、病院、企業等を対象に講演活動、健康指導活動を実施。
《経歴》東日本料理学校協会理事、茨城県食文化の会会長、茨城県健康指導者、食育インストラクター 1級、企業エキスパート、ホームクッキングコンサルタント、大学講師、病院臨床栄養学講師等。その他、国、県の審議委員を務めている。



豚ヒレ肉の梅酒煮



材料(6人分)

豚ヒレ肉 1本(300~400g)	
塩	少々
こしょう	少々
梅酒	1/2cup
酢	1/2cup
砂糖	大さじ3~
醤油	大さじ2~
水	1/2cup
油	大さじ1

製造方法

- ヒレ肉は、塩、こしょうして、良く揉みこむ。
- 約10分寝かせておく。
- 鍋で1分間焼く。1分たったら返してさらに1分間焼く。
- 梅酒を入れ煮る。さらに酢を入れて煮立てる。
- 砂糖、醤油、水の順番で鍋に入れる。
- 紙蓋をして沸騰するまで強火。弱火にして30分くらい煮込む(途中で返す)。



ポイント&応用

- ★煮汁はとろみがつく程度に煮詰める。
- ★他の部位でもよい。



カラフルチキンナゲット



材料(6人分)

鶏ひき肉	300g
豆腐(木綿)	100g
塩	小さじ1/3
ナツメグ	少々
こしょう	少々
卵	1/2個
小麦粉	大さじ3
油	
カレーパウダー	適量
塩	少々
ブラックペッパー	適量
塩	少々
七味唐辛子	適量
塩	少々

製造方法

- 鶏ひき肉に水気を絞った豆腐、卵、調味料を加えて混ぜる。よく揉んで混ぜ合わせる。(ねばりを出す。)
- 一口大にして、油で揚げる。(170℃約2分)
- それぞれの香辛料と塩をまぶす。
- 揚げたら調味塩をふりかけて出来上がり。

ポイント&応用

- ★油から取り出す時、温度を上げてあげると、油切れがよく、カラッと揚げられます。



ハッシュドビーフ



材料(6人分)

牛肉(ももバラの間)	300g
塩	小さじ1
こしょう	少々
小麦粉	大さじ1
油	適量
にんにく	1かけ
玉葱	300g
スープ(コンソメ1個)+水	2cup
赤ワイン	1/2cup
トマトジュース(無塩)	1cup
無塩バター	30g
小麦粉	30g
※ケチャップ・ウスター	各大さじ1
※醤油	大さじ1/2
ビターチョコレート	10g
塩	少々
こしょう	少々
ローリエ	1枚
グリーンピース	30g
砂糖	小さじ1~

製造方法

- 牛肉は薄切りし、塩、こしょう、小麦粉をまぶす。
- にんにくはみじん切り、玉葱は角切りにする。(1cm角)
- フライパンに油を入れ、①を焼く。
- 鍋で玉葱、にんにくを炒め、赤ワイン、トマトジュース、スープ、③の肉を加えて煮込む。(弱火で約10分)
- ブラウンソース(バター、小麦粉を炒め、※の調味料を加える)を作り、④へ加え更に煮込む(約10分)
- 10分煮込んだ後、鍋に入れて完成。

ポイント&応用

- ★隠し味にビターチョコレートでコクが出ます。

