

■４人分



フライパンの中のスープ

自動的に生成された説明

■手作り飛龍頭

Ｃ 木綿豆腐（ゆでて水切り） １丁

長芋（すりおろす） 　５０ｇ

卵　　　　　　 　　 　 １個

塩　　　　　 　　ひとつまみ

片栗粉　　 　　　　大さじ１

ゆりね　　　　　　　　　２５ｇ

きくらげ　　　　　　　　　２枚

鰻　　　　　　 　　　　１/４枚

だし汁 　　　　　　 ５４０cc

Ｄ 薄口醤油　　　　　　 ３６cc

みりん　　　　　 　　３６cc

追いがつお（お茶パックに入れる）１０ｇ

ヘタ紫なす　　　　　　　　２個

ズッキーニ　　　　　　　 １本

赤パプリカ　　　　　　 １/４個

みょうが（千切り）　　　　２個

■手作り飛龍頭の作り方（参考）

【簡単な豆腐の水切り】

・鍋に豆腐がかぶるくらいの水を沸かす。

豆腐を適当にちぎって加え、弱火で数分茹でる。

ザルに取り、扇風機を当ながら３０分～１時間

冷ます。

1. ゆり根は適当な大きさに切り、水から１～２分茹でて火を通す。

きくらげは細切りにし、さっと茹でる。

1. フードプロセッサー又は、あたり鉢にＣを合わせ、

なめらかになるまでよく混ぜる。

①のゆりねときくらげを入れて混ぜ合わせる。

1. 一口大に切った鰻を②の生地で包み、丸める。

片栗粉を全体に薄くまぶし、１６０度の油で色が付くまで、

返しながらじっくり揚げる。

【仕上げ】※キットを使う場合は、ここから始めます。

1. ズッキーニは１cm幅の輪切りに切る。

なすは縦半分に切り、斜めに切り込みを入れる。

パプリカは種を取る。

それぞれ１８０℃くらいの油で、温度が下がらないよう、

少し色が付く位揚げて氷水に取り油抜きする。

キッチンペーパー等で水気を取り、パプリカは皮をむき、

一口大に切る。

1. 鍋に分量のだしと、食材キットのＤを入れ沸かす。

食材キットのだしパック、飛龍頭、①の夏野菜を加え１分位炊く。

器に写真のように盛り、みょうがの千切りをのせる。

所要時間　６０分

**国産鰻入りと夏野菜の炊き合わせ**

お料理・お菓子・パンの教室　料理教室　中田料理学園　　　　　　　　　　　Copyright Nakata cooking school. All right reserved.



■４人分



人, 屋内, 赤ちゃん, 持つ が含まれている画像

自動的に生成された説明人, 屋内, 切る, 食品 が含まれている画像

自動的に生成された説明人, 屋内, ボウル, 食品 が含まれている画像

自動的に生成された説明屋内, 人, ボウル, テーブル が含まれている画像

自動的に生成された説明

甘栗かぼちゃ（正味）　２００ｇ

又はかぼちゃペースト　２００ｇ

※薄口しょうゆ 　　小さじ１/２

練り白ごま　　　　　　　１０ｇ

だし汁　　　　　　　　１８０cc

豆乳（要計量）　　　　１８０cc

塩　（重要） 　　小さじ１/３～

【だし溶きくず粉】

葛または片栗粉　　　　２０ｇ

だし汁　　　　　　　　２０cc

オクラ　　　　　　　　　　２本

甘えび　　　　　　　　　　４尾

青ゆず（千切り）　　　　　適宜

1. ボウルに食材キットの甘栗かぼちゃのペースト、

練り白ごまを入れる。

※食材キットの甘栗かぼちゃペーストは、甘栗かぼちゃを

皮ごと蒸して、漉し器で裏ごし、薄口しょうゆを加えてあります。

ご自分で初めから作る場合は、薄口を加えてください。

だし汁１８０ccのうち１/３位加え、ゴムベラ等で

手早くよく混ぜる。残りのだし汁も、混ぜながら加える。

1. きれいに混ざれば鍋に移し、豆乳、塩を混ぜる。

火にかけ、沸いてきたら１度火を止め、ゴムベラなどで

手早く混ぜながらだしで溶いた葛を少しずつ加える。

再び火にかけ、弱火から中火弱で焦がさないようによく練る。

必ず味見をし、美味しくなるよう塩で味を調える。

1. オクラはがくを取って板ずりする。

塩がついたまま熱湯に入れて１～２分茹で、氷水に取る。

７mm幅くらいの輪切りに切る。

甘えびは殻をむいて、背から包丁を入れる。

背わたを取り除き、熱湯にさっと通す。

1. 温かいうちに器に盛り、青ゆずの千切りをのせる。

所要時間　２０分

**かぼちゃと豆腐のせ**

お料理・お菓子・パンの教室　料理教室　中田料理学園　　　　　　　　　　　Copyright Nakata cooking school. All right reserved.



■４人分



**叩き胡瓜とトマトとしらすの**

**胡麻油香る三杯酢漬け**

胡瓜　　　　　　　　　　　２本

トマト　　　　　　　　　　２個

しらす　　　　　　　　　３０ｇ

Ａ 濃口しょうゆ　　　　５０cc

味醂（みりん）　 ５０cc

穀物酢　　 　　　 ５０cc

胡麻油　　　　　　小さじ１

大葉　　　　　　　　　　　４枚

所要時間　２０分

人, テーブル, 切る, 屋内 が含まれている画像

自動的に生成された説明人, 屋内, 食品, テーブル が含まれている画像

自動的に生成された説明

1. 胡瓜は包丁の腹で叩き、一口大に切る。

トマトはへたを取り一口大に切る。

しらすは熱湯でさっと茹でて塩気を抜き、

ザルにあける。大葉は千切りにする。

1. ボウル等に①の材料を入れ、食材キットのＡの

調味料と合わせ、冷蔵庫で１０分以上漬ける。

器に盛り、千切りにした大葉をのせる。

鍋の中の野菜

自動的に生成された説明



**お家で出来る本格和風だし**

■かつおと昆布の２番だし

水　　　　　　　　 １８００cc

だし昆布　 　　 　　　 １５ｇ

かつお節　　　 ３６ｇ

所要時間　５０分

1. 鍋に水とだし昆布を入れ、火にかける。

煮立ったら食材キットのお茶パックに詰めたかつお節を入れ、弱火で４０分煮る。

昆布とかつお節を取り出す。

お料理・お菓子・パンの教室　料理教室　中田料理学園　　　　　　　　　　　Copyright Nakata cooking school. All right reserved.



■４人分



**と椎茸、ネギの玉子とじ**

お料理・お菓子・パンの教室　料理教室　中田料理学園　　　　　　　　　　　Copyright Nakata cooking school. All right reserved.

[![挿絵 が含まれている画像

自動的に生成された説明]()](https://youtu.be/jX-gq8E0RdY)皿の上の野菜

自動的に生成された説明鍋に入った料理

自動的に生成された説明フライパンの中の料理

自動的に生成された説明

【レシピをダウンロード出来ます】 【東木さんによる作り方参考動画】

有効期限２０２０年１２月末　　　　　　　　　　　　　　 <https://youtu.be/jX-gq8E0RdY>

サラダ油　　　　　大さじ２

車麩　　　　　　　　 ６枚

だし汁　　　　　　５４０cc

Ｂ 砂糖　　　　　　 ２０ｇ

薄口しょうゆ　　 ３６cc

追いがつお（お茶パック） １０ｇ

椎茸（大きめ）　　　　２枚

ねぎ　　　　　　　　　１本

卵　　　　　　　　　　３個

粉山椒　　　　　　　　適宜



1. 車麩はお湯または、水に１５分くらいつけて戻す。

柔らかくなれば、よくしぼって４等分に切る。

椎茸の大きさにより、４等分～８等分の一口大に切る。

※あまり小さくなりすぎないように切る。

ねぎは８mm幅の斜め切りにしてから洗い、汚れをとる。

1. 鍋にサラダ油を中火で熱し、①の車麩を加える。

あまり触らず、香ばしい焼き目が付くよう両面

揚げ焼きにする。

車麩が油を全て吸えば、だし汁、食材キットのＢの

調味料、追いがつおを加える。

1. 煮立てば追いがつおを取り出し、椎茸・ねぎを加え、

２～３分そのまま火にかける。

溶いた卵を煮立った中に少しずつ流し入れ、火を止めて

アルミホイルなどでふたをし、２～３分むらす。

④ 器に盛り、お好みで粉山椒をふる。

所要時間２５分