

2月のテーマ：春は名のみのおかず

毎週土曜 20:55~21:00

※編成の都合により放送時間が変更になる場合があります。

オール電化に関する詳しい情報や

お料理レシピがいっぱい！！

中部電力ホームページ

www.chuden.co.jp をぜひご覧ください。



監修・講師 宮坂康子

ミヤサカクッキングスタジオ代表。
フードコーディネーターの草分け的存在として活躍中。名古屋文理大学健康
生活学部フードビジネス学科講師。中
日文化センター講師。

2/2 放送 かきとかぶのみそグラタン



【材料・4人分】

● かき	300g	A 牛乳	2カップ
● かぶ	小4個	コンソメの素	1個
● ねぎ(白)	2本分	白ワイン	大1
塩	適宜	みそ	大1
オリーブオイル	大2	生クリーム	大4
小麦粉	大4	バター	20g
		ピザ用チーズ	80g

- (1) かきは塩をふってふり洗いをして、水気を除きます。
- (2) かぶは6等分のくし形に切ります。ねぎは縦半分に切り、さらに長さ5cmに切ります。
- (3) フライパンにオリーブオイルを熱して、(1)、(2)を炒めます。小麦粉をふり入れて全体にまぶし、Aを少しずつ加えてのぼします。
- (4) フタをして5分程煮てかぶに火を通し、みそと生クリームを加えて火を止めます。バター(分量外)を塗ったグラタン皿に(4)を広げ、ピザ用チーズとバターをのせて、中火の魚焼き器で8分程焼きます。

2/9 放送 洋風おでん



【材料・4人分】

● ジャがいも	小4個	A トマトの水煮	大1缶
● 玉ねぎ	小2個	水	3カップ
● ブロッコリー	小1株	コンソメの素	2個
		白ワイン	大2
		ローリエ	1枚
● いわしつみれ	8個		
● ちくわ	2本		
● ねじれこんにゃく	12個	粗びき黒こしょう・粉チーズ	各少々

- (1) ジャがいもと玉ねぎは皮をむきます。玉ねぎは半分に切り、ブロッコリーは小房に分けます。
- (2) いわしつみれとちくわは油抜きをし、ねじれこんにゃくは下ゆでします。
- (3) 鍋にAとブロッコリー以外の(1)、(2)を合わせて火にかけます。煮立ってきたら、ジャがいもに火が通るまで静かに煮込みます。
- (4) ブロッコリーを入れて10分程煮て、火を止めて味をなじませます。
- (5) 器に盛って、粗びき黒こしょうと粉チーズをふります。

2/23 放送 たらのごちそうあんかけ



【材料・4人前】

● 生たら	4切れ	A だし汁	2カップ
● にんじん	100g	白だししょうゆ	大3
● ごぼう	100g	みりん	大1
● れんこん	100g	酒	大1
● せり	1/2束	しょうゆ	小1
塩	少々	B 片栗粉	大2
酒	大1	水	大2
小麦粉	適宜	生姜汁	小1
揚げ油	適宜		

- (1) たらは軽く塩、酒をふって下味をつけます。汁気を除いて小麦粉を薄くまぶし、170℃の揚げ油でカラリと揚げて、器に盛ります。
- (2) にんじん、ごぼうは千切り、れんこんはいちょう切りにします。せりはさっとゆでて冷まし、食べやすい長さに切ります。
- (3) 鍋にAとせり以外の(2)の野菜を入れて火にかけます。野菜に火が通ったら、Bを加えてとろみをつけて、生姜汁を加えます。
- (4) (1)に(3)のあんをかけ、せりを添えます。

2/16 放送 小田巻き蒸し



【材料・4人前】

● うどん(冷凍)	2玉	B だし汁	1カップ
● 鶏もも肉	60g	白だししょうゆ	大1
● 干しいたけ	2枚	みりん	小1
● うなぎ蒲焼き	1/2尾	しょうゆ	少々
● かまぼこ	1/2枚		
● ぎんなん(缶)	8個	C 片栗粉	大1/2
A 卵	2個	水	大1
だし汁	2カップ		
白だししょうゆ	大2	● みつば	適宜
酒	大1	● ゆず	少々

- (1) うどんはさっとゆでて、冷水に取って水気を切ります。
- (2) 鶏肉と戻した干しいたけは一口大に切ります。うなぎは2cm幅に切り、かまぼこは薄切りにします。
- (3) ボウルにAを合わせて網こしします。
- (4) 器にうどんを入れて(3)を注ぎ、(2)の具とぎんなんをのせて、蒸気のあがった蒸し器で15分程、中火弱で蒸します。
- (5) 鍋にBを合わせて火にかけます。煮立ってきたらCを加えてとろみをつけて、蒸しがあがった(4)にかけ、ゆでたまつばとへぎゆずを添えます。

