

4月のテーマ：尾鷲の春だより

毎週土曜 20:55 ~ 21:00

4月12日は21:50 ~ 21:55の放送となります。

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。

4/5
放送

エリンギと鶏肉のクリーム煮



【材料・4人分】

エリンギ	2パック	A	バター	10g
鶏もも肉	2枚		サラダ油	大1
玉ねぎ	1個			
にんにく	2かけ		小麦粉	大3
塩・こしょう	適宜		牛乳	300ml
			白ワイン	大2
			コンソメの素 1個	
菜の花	8本		生クリーム	大4
			塩	小1/2 ~
			こしょう	少々

- (1) エリンギは縦4等分に切ります。玉ねぎはくし形に切ります。鶏肉は一口大に切り、塩、こしょう、で下味をつけます。
- (2) フライパンにつぶしたにんにくとAを入れて火にかけます。よい香りが立ってきたら、鶏肉を入れて表面をこんがり焼きます。
- (3) エリンギと玉ねぎを加えてさらに炒め、小麦粉をふり、牛乳、白ワインとコンソメの素を加え、煮立ってきたらフタをして中火弱で10分程煮ます。
- (4) 生クリームとゆでた菜の花を加え、塩、こしょうで味を調えます。

4/12
放送

エリンギ、たけのこ、あじのかき揚げ



【材料・4人分】

エリンギ	1パック	天ぷら粉	大4~5
ゆでたけのこ	1本(約100g)	冷水	大5~6
あじ(三枚おろし)	4枚(中2尾分)	揚げ油	適宜
		粗塩・レモン	適宜
		オープンシート(8cm角)	適宜

- (1) エリンギと洗ったゆでたけのこは薄切りにします。あじは小骨を除いて細切りにします。
- (2) ボウルに(1)を入れて、天ぷら粉をまぶし、冷水を加えて混ぜ合わせます。
- (3) オープンシートに広げ、170度の揚げ油でカラリと揚げます。
- (4) 器に盛って、粗塩とレモンを添えます。

4/26
放送

エリンギ、タラの芽、いか、ひじきのコリアン和え



【材料・4人前】

エリンギ	2パック	A	コチュジャン	大1
タラの芽	8個		さとう	大1/2 ~
するめいか	1ばい		しょうゆ	大2強
伊勢ひじき	10g		酢	大2強
にんにく	少々		豆板醤	小1/2
			すりごま(白)	大2
			ごま油	大1 ~

- (1) エリンギは薄切りにし、タラの芽は根元を切ってはかまを取り、切り込みを入れます。
- (2) するめいかは腹ワタを除いて皮をむき、胴と足に分けます。胴は1cm幅の輪切りにし、足は2~3本に分けます。
- (3) ひじきは水につけて戻し、熱湯を回しかけて食べやすい長さに切ります。
- (4) 鍋に湯を沸かし、(1)、(2)をそれぞれゆでて、冷水に取って冷まします。
- (5) ボウルににんにくを塗って香りをつけ、Aの調味料を合わせます。水気を除いた(3)、(4)を加えて和え混ぜます。

4/19
放送

フライパン焼きかつおとエリンギのカルパッチョ風



【材料・4人前】

かつお(さく)	400g	A	しょうゆ	大1・1/2
エリンギ	2パック		黒酢(または酢)	
にんにく	1かけ			大1・1/2
玉ねぎ	1/2個		オリーブオイル	大3
セロリ	10cm		粗びき黒こしょう	少々
ペビーリーフ	1袋			
			オリーブオイル	適宜

- (1) エリンギは長さを半分切って薄切りにし、オリーブオイルで焼いて取り出します。
- (2) 続いてオリーブオイル少々と薄切りにしたにんにくを入れて火にかけます。よい香りが立ってきたら、かつおの表面を強火でさっと焼き、冷水に取って冷まし、水気を切って薄切りにします。
- (3) 玉ねぎ、セロリは薄切りにし、冷水につけてパリッとさせて水気を切ります。ペビーリーフも同様にします。
- (4) 器に玉ねぎをしき、エリンギとかつおを並べます。セロリとペビーリーフをのせて、合わせたAの調味料をかけていただきます。【好みで(2)のにんにくを添えます。】

