

7月のテーマ：鳥羽からの磯だより

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。

7/5
放送

蒸しがきの香味ソース



【材料・4人分】

● 岩がき 8個
水 1カップ

A 青じそ 5枚
万能ねぎ 5本
生姜 5g

B 酢 大3
しょうゆ 大1・1/2
ゆずこしょう 適宜
酢とりみょうが 2個分

- (1) 岩がきは殻をよく洗います。アルミホイルをしいたフライパンに岩がきをのせ、水を注いでふたをして火にかけます。沸騰してきたら中火で3分程加熱します。
- (2) かきの身を殻から取り出して半分に切り、殻に戻し入れて、冷蔵庫で冷やします。
- (3) Aはそれぞれみじん切りにして、Bと合わせて香味ソースを作ります。
- (4) (2)のかきに香味ソースをかけて器に盛り、酢とりみょうがを添えます。

7/12
放送

おくらと岩がきの冷製パスタ



【材料・4人分】

● おくら 12本 ● ねぎ(白) 2本分
● 岩がき 8個 ● スバグティー 320g
水 1カップ 塩 適宜
E.V.オリーブオイル 大3 こしょう(白)・粉山椒 各少々
白ワイン 大1

- (1) おくらはゆでて1cm幅に切ります。
- (2) 岩がきは殻をよく洗います。アルミホイルをしいたフライパンに岩がきをのせ、水を注いでふたをして火にかけます。沸騰してきたら中火で5分程加熱します。
- (3) かきの身を殻から取り出して一口大に切ります。蒸し汁は漉して、こしょうと白ワインを加え、かきの身を浸して、冷蔵庫で冷やしておきます。
- (4) ねぎは縦半分に切り、さらにななめに薄切りにして、冷水にさらします。
- (5) 鍋にたっぷり湯を沸かし、塩を加えてスバグティーを少し柔らかめにゆでます。冷水にとって水気を切り、E.V.オリーブオイルをからめて(3)のつけ汁、塩、粉山椒で味を調えます。
- (6) 器にスバグティーを盛り、(1)のおくら、(3)のかきの身を盛り、(4)のねぎを添えます。

7/19
放送

じゃがいもカレー餅ののり揚げ



【材料・4人前】

● じゃがいも 2個(約400g)
水溶き片栗粉 少々
焼きのり 2枚
揚げ油 適宜

A 片栗粉 100g※
粉チーズ 大2
カレー粉 小2
塩 小1/2
牛乳 大2
しょうゆ 小2

- (1) じゃがいもは皮つきのまま半分(または1/4)に切って、柔らかくゆでます。皮をむいてつぶし、Aを加えて混ぜ合わせ、12等分に分けて形を整えます。
- (2) (1)に、1枚を6等分に切ったのりを巻き、水溶き片栗粉を巻き終わりにつけます。
- (3) フライパンに1cm程揚げ油を入れて170℃にし、(2)を揚げます。

※ 片栗粉の量はじゃがいもの重量の1/4を目安にすると美味しく仕上がります。

7/26
放送

たっぷりわかめのみそそうめん



【材料・4人前】

● そうめん 300g
● 生わかめ 120g

A 赤みそ 100g
鶏ひき肉 100g
さとう 大4
酒 大2
みりん 大2
酢 大3~
B 青じそ 4枚
みょうが 2個
万能ねぎ 5~6本
炒りごま(白) 適宜
豆板醤(好みで) 適宜

- (1) 鍋にAを合わせて火にかけて、鶏ひき肉に火を通し、火からおろして酢を加え、冷やしておきます。
- (2) わかめはさっと湯通しして冷まし、一口大に切ります。
- (3) 青じそは千切り、みょうがは薄切り、万能ねぎは小口切りにします。
- (4) 鍋にたっぷり湯を沸かし、そうめんをゆでます。冷水に取って冷まして、水気を切ります。
- (5) 器にそうめん、(2)のわかめを盛って、(1)のみそをかけます。Bの薬味をのせて、好みで豆板醤を添えます。

