

平成19年12月8日(土)

# IHクッキングヒーター体験イベント

講師 イリススタッフ



1カップ=200cc 大さじ1=15cc 小さじ1=5cc

## 1品目【白ごはん】 6人分

材料	分量
米	3合
水	3C

### 作り方

米を洗ってざるにとる。30分～1時間おいておく。  
厚手深鍋に洗い米と水を入れる。表面を軽くならす。  
蓋をして強火にかける。沸騰してカタカタいいだしたら(蓋をとらないこと)、  
弱火(火力目安2)にして約12分で出来上がり。蓋を開けず蒸らすこと。

## 2品目【焼魚(鮭)】 6人分

材料	分量
鮭(切身)	6枚

### 作り方

ロースター(グリル)の自動メニューを「切り身」、焼き加減を「中」に設定して焼く。

## 3品目【味噌汁】 6人分

材料	分量
わかめ	30g
豆腐	1/2丁
だし汁	6カップ
白味噌	100g
小葱	適宜

好みでほんだしを少々

### 作り方

豆腐は水切りし、さいの目に切る。  
わかめは戻し、適当な大きさに切る。  
だし汁を火にかけて、沸いたら豆腐、わかめを入れIHの弱レベルで少し煮る。  
湯をおたまなどで少し取り出し味噌を溶き入れ、ちょうどよい味になったら火をとめてお椀に注ぐ。

#### 4品目【小松菜と油揚げの炒め】 6人分

	材 料	分 量		材 料	分 量
	小松菜	1わ		酒	大さじ1、5
	きざみ油揚げ	75g		薄口しょうゆ	大さじ1、5
	油	適宜		砂糖	大さじ1、5
				塩・こしょう	適宜

##### 作り方

小松菜は長さ4～5cmに切る。

油揚げは、熱湯で油抜きする。

フライパンにサラダ油を入れ、小松菜を炒める。

小松菜がしんなりしてきたら、油揚げを入れてIHの中レベルで炒める。

酒、しょうゆ、砂糖、塩・こしょうを加えて味をととのえる。

#### 5品目【天ぷら】 6人分

	材 料	分 量		材 料	分 量
	生しいたけ	6枚	衣	天ぷら粉	1カップ
	たまねぎ	1個		冷水	2/3カップ
	さつまいも	1/4個		塩	小さじ1
	ピーマン	1個		揚げ油	500cc

##### 作り方

玉ねぎはくし型に切り、爪楊枝で留める。(揚げたら爪楊枝をとる。)

生椎茸は軸を取る。ピーマンはくし形に切る。

さつまいもは斜め切りにする。

衣の材料をボウルに入れ、さっくりと混ぜ、とを入れる。

揚げ物キーで180に熱した油に、を静かに落として、カリッと揚げる。

#### 【レモンゼリー】

	材 料	分 量		材 料	分 量
A	アガー	10g		水	350cc
	グラニュー糖	80g		ミントの葉	適量
	レモン汁	4個分			

##### 作り方

Aをきれいに混ぜ合わせる。

レモンを絞っておく。レモン汁の不足分は水で調整する。

沸騰した水にを少しずつ入れて、木ベラでしっかり煮溶かす。

にレモン汁を加えて混ぜ合わせ、粗熱が取れたら水で濡らしたバットに流し入れて冷蔵庫で1時間以上冷す。(急ぐ場合は冷凍庫でもOKです。)

固まったらスプーンですくって器に盛り付け、ミントの葉を添えて出来上がり。

**衛生上、お料理はその場での試食となりますので、お持ち帰りをご遠慮ください。**