炊飯器を使った簡単手羽先ボーンブロススープ

8 servings　60 minutes

材料

手羽元 or 手羽先 1kg
水　2リットル
塩　適宜 10g 前後
無添加　鰹 or 昆布だし
昆布　20cm x 2
生姜　100g
長ねぎ　2-3本

DIRECTIONS

1. 生姜を0.5cmくらいに切ります。ねぎの青い部分を切っておきます。
2. 大根を一口サイズの乱切りにします。
3. 手羽先、手羽元、1,2の材料を入れ、水や調味料をすべて炊飯器に入れます。水の量や塩加減はご自宅の炊飯器の大きさに合わせて調整してください。
4. すべての材料が入りましたら、炊飯器の炊飯ボタンを押します。
5. 炊飯器の中が沸騰し、蒸気が出てきたら、設定をキャンセルして、保温に変更します。**この時ずっと炊飯モードだと、炊飯器の水分がなくなるまで調理し続けますので、十分気をつけてください。**
1. そのまま一晩保温で置くと、翌日には手羽のお肉がほろほろのボーンブロススープが出来上がります。

NOTES

そのままお飲みいただいたり、このスープを使ってつみれ鍋、鳥団子鍋、味噌を入れてボーンブロス味噌汁(グラスフェッドバターを加えると味噌バター味噌汁で本当に高級味噌汁に変わります。)、麺を一緒にボーンブロスラーメン、そのスープを使って炊き込みご飯などいろいろな方法でお使いください。手羽もお肉をほぐして、バンバンジーサラダや焼きめしの具材などに使ってもおいしいですよ。

分子栄養学な
炙りサーモン寿司ケーキ

5 servings　40 minutes

材料

刺身用サーモン（皮なし）：500g
アボカド：2個（2mmスライス）
日本のマヨネーズ
昆布だし(みりん・醤油・だし入)　大さじ5
トッピング用
赤パプリカ（細かく刻む）：大さじ3
青ねぎ（小口切り）：大さじ3
白ごま：大さじ1
変わりしすし飯　別途レシピ参照

DIRECTIONS

1. サーモンの骨をピンセットで丁寧に取り除き、縦に3等分にスライスします(①のライン沿いに骨があります)。
2. まな板に対して包丁を45〜60度の角度に当てると、繊維に沿って美しくスライスできます。
3. 平皿にすし飯を1cmほどの厚さで広げ、ごまをふります。その上に薄くスライスしたアボカドを敷き、その上にサーモンを並べます。
4. サーモンの上にマヨネーズを格子状にかけ、照り焼きソースを回しかけたら、バーナーで中まで火を通さず表面だけを炙ります（ミディアムレア程度）。
5. 最後に赤パプリカ、青ねぎ、ごまをトッピングして完成！

① このラインに沿いに骨があります

NOTES

サーモンの代用としては鰆、ブリ、ホタテなど、炙っておいしい食材でも大丈夫です。
アボカドはつぶして、柚子胡椒(お好み)＋レモン汁(お好み)で混ぜて、日本風の和歌森を作成し、それをご飯の上に塗る形でも大丈夫です。
トッピングは自分のお好きな薬味を細かく刻んで召し上がってください。

分子栄養学的 変わり寿司飯

5 servings　40 minutes

材料

すし米：2合
キヌア：1合
水：炊飯器の3合目盛りに合わせて
自家製すし酢（または市販のすし酢）
※自家製すし酢の分量：- 米酢 120ml
- キビ糖やラカント等 大さじ3, 塩 小さじ1.5
紅しょうが（みじん切り）：大さじ3
紫キャベツ（みじん切り）：両手山盛り2杯分
※ハンドフードプロセッサーで細かく

DIRECTIONS

1. 米とキヌアをボウルで一緒に洗います。最初の水はすぐ捨て、その後は優しくお米とキヌアを研ぎ、円を描くように優しく洗い、水が透明になるまで2〜3回ですすぎます。
2. 炊飯器に入れ、3合の目盛りまで水を加えて30分以上浸水させ、通常通り炊きます。
3. 炊き上がったら、すぐに大きなボウルに移し、熱いうちにすし酢をまんべんなくかけて、しゃもじで切るように混ぜながら冷まします（体温くらい＝約40℃を目安にうちわなどで扇ぐ）。
4. 粘りとツヤが出てきたら、紅しょうがと紫キャベツを加え、やさしく混ぜて完成です。
   ※ そこに少しすし酢を紫キャベツに回しかけて味をなじませるとさらに良いです。
   ※ 使用まで乾燥しないようにラップや濡れ布巾をかけておきます。

NOTES

キヌアとご飯の割合は自分の好きな形で大丈夫です。そこにミネラルが豊富な雑穀米やアマランサスなど栄養価の高いものを加えてもよいと思います。
ご飯だけですと糖質が高いため、色合いの良い紫キャベツや紅ショウガを加えて糖質を減らし、リフレッシュした味となり、キヌアでたんぱく質やミネラルをとることができます。キヌアは３種類のカラー(白、茶色、黒)のものを選ぶと見た目にも良いです。

紫キャベツと紅ショウガの代わりに、ズッキーニやキュウリなどを使えば色合いも緑に鮮やかな形にもなります。大根でも代用できます。
ポイントはお米と同じくらいに野菜を細かくしておくことです。

JAPANESE CUISINE CLASSES 和

tomonese.com.au

GYOZA(Pork)

Ingredients 材料:

1. 餃子の皮 90 枚(水餃子のような、もちもちしているものがよい)、
2. 豚ひき肉 500g、
3. キャベツ 半分、
4. しょうが 30g、
5. にんにく 2 片(約 20g)、
6. オイスターソース 大さじ 4、
7. ごま油 大さじ 4、
8. 米酢、しょうゆ
9. 白コショウ
10. 水 150ml

Utensils:調理器具:

まな板、大きなボウル、包丁、ラップ、小さなボウル(餃子の皮を成形するときに指を湿らせるための水用)、テフロン加工のフライパン(中サイズ)、フライパンのフタ、ひき肉を皮にのせるためのティースプーン、水用の計量カップ(150ml)、フライ返し、餃子をのせる平らなお皿、つけダレ用の小皿、箸

Preparation of ingredients for Gyoza 餃子の具材の準備:

1. 大きなボウルに豚ひき肉を入れます。
2. にんにくとしょうがを皮をむき、細かくすりおろして豚ひき肉のボウルに加えます。
3. キャベツも細かくすりおろし(フードプロセッサーを使用しても可)、豚ひき肉に加えます。
4. 白コショウ、ごま油大さじ 4、オイスターソース大さじ 4 を加えます。
5. 全ての材料を手で混ぜ合わせ、なめらかになるまでこねます。

Making Gyoza:　餃子の作り方:

1. 餃子の皮を 1 枚手のひらにのせます。
2. 指先を水に浸し、皮の半分の縁に水をつけます（これにより皮を折りたたむ際にしっかり閉じます）。
3. ティースプーン 1 杯分の豚ひき肉をすくい、皮の中央にのせます。
4. 皮の縁を合わせて半月形にし、端をつまんで小さなひだを作ります。
5. 同じ方法で餃子を作り続け、すべての具材を使い切るまで繰り返します（90 個の餃子ができます）。

Cooking the Gyoza 餃子の焼き方:

1. テフロン加工のフライパンにごま油大さじ 2～3 を入れ、ガスコンロで強火にかけます。
2. フライパンに餃子を並べ（ひだを上にして）、底がきつね色になるまで焼きます（約 1 分）。
3. 次に、水 150ml をフライパンに素早く注ぎ、すぐにフライパンのフタを閉じます（※水と油がはねるので注意）。
4. 水が蒸発するまで蒸し焼きにします（約 4 分）。
5. 水が蒸発したら、フライ返しを使って餃子をフライパンから持ち上げ、サービング皿に移します。

Dipping sauce: つけダレの作り方:

- 小皿に米酢小さじ 1 としょうゆ小さじ 1 を入れます。胡椒たっぷりとお酢だけでもおいしいよ。
- 箸を使って、餃子をつけダレに浸し、お楽しみください！
- フライパンから熱々の状態で食べるのが一番美味しいです！

新鮮な青魚を使った漁師料理

かんたんナメロウ

by Japanese Cuisine Classes Recipes

tomonese.com.au

材料

- 刺身用の魚（いなだ、ぶり、あじ、ヒラマサなど）200-300g
- ネギ（スライス）大さじ3
- しょうが（すりおろし）大さじ2
- ごま油 大さじ3
- 醤油　大さじ２
- みそ 大さじ１
- ごま 大さじ1
- 味噌（味噌発酵の大豆ペースト）2大さじ
- 大葉（スライス）2大さじ
- 大葉　盛り付け用

作り方

野菜を準備

- ネギと紫蘇を細かく刻み、しょうがをすりおろします。

魚を切る

- 刺身用の魚を小さな角切りにするか、薄切りにしたものを細かく切ります。

材料を混ぜる

- 刻んだネギ、大葉、しょうが、ごま油、味噌、醤油またはを加えます。

刻みながら混ぜる

- 魚とすべての材料を一緒にし、さらに刻みながら混ぜていきます。

仕上げ

- ごまを上から散らします。
- お皿に盛り付けて、クラッカーなどにのせて召し上がるか、大葉を巻いてお楽しみください。ご飯にのせてお茶漬けとしてもたのしめます。

PREPARATION: 15 MIN
COOKING :　10 MIN

Japanese Cuisine Classes 和