

提供：中部電力

制作：三重テレビ

オール電化に関する詳しい情報や
魅力いっぱいのお料理レシピいっぱい！
中部電力のHP：<http://www.chuden.co.jp>
もぜひ一度ご覧ください。



監修・講師 加藤 明子
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専攻的存在として活躍中。名古屋文芸大学健康生活学部
フードビジネス学科講師。
中日文化センター講師。

3/1
放送

春の香り寿司



【材料・4~6人分】

● 米	3カップ	A 塩	少々
● 昆布	5cm	片栗粉	大1
● すし酢（市販）	大6	水	大2
● ふき	3本	サラダ油	少々
● 小柱	150g	木の芽	適宜
● あおやぎ（ゆで）	100g	白だししょうゆ	適宜
● 卵	3個	酒	適宜

- 米を洗って、30分程水に浸し、炊飯器の内釜の目盛りよりやや少なめに水加減して、昆布を入れて炊きます。
- ふきは塩（分量外）をまぶして板ずりし、ゆでて冷水に取って冷まします。筋を取って小口切りにし、白だししょうゆ小さじ2をかけます。
- 小柱とあおやぎはさっと熱湯にくぐらせ、白だししょうゆと酒小さじ1ずつ、それぞれにふります。
- (1)のごはんが炊きあがったら、すし酢をかけて混ぜ、2/3量のふきと小柱を混ぜ合わせて、冷まします。
- ボウルに卵を割りほぐし、Aを入れて混ぜ合わせ、網こしします。
- 卵焼き器にサラダ油を熱して薄焼き卵を作り、冷めたら細切りにして、錦糸卵を作ります。
- 器にすし飯を盛って錦糸卵をのせて、残りのふきと小柱、あおやぎを彩りよく盛り、木の芽を添えます。

3/8
放送

いちごのグラタン



【材料・直径10cmの耐熱容器 4個分】

● いちご	6個	A 卵黄	2個分
● ラズベリー	適宜	さとう	60g
● ブルーベリー	適宜	小麦粉	20g
● ビスケット	6枚		
牛乳	250ml	ラム酒	小1~
バニラビーンズ	少々	ブラウンシュガー	少々
生クリーム	100ml		

- ボウルにAを合わせ、牛乳を少しずつ加えて網こしし、鍋に入れます。
- バニラビーンズは切込みを入れてナイフなどでしごき、(1)の鍋に入れ、かき混ぜながら加熱します。
- とろみがついたら粗熱を取り、生クリームとラムを加えて、混ぜ合わせます。
- 器にビスケットを割り入れて、(3)のカスタード、縦4等分に切ったいちごとラズベリー、ブルーベリーをのせます。
- ブラウンシュガーをふって、魚焼き器に入れ、ほんのり焦げ色がつくまで、8分程強火で焼きます。

3/15
放送

春野菜のパエリア



【材料・4人前】

● 米	2合	A むきグリーンピース	50g
● 雑穀	60g	アスパラガス	4本
● にんにく	1かけ	スナップえんどう	12個
● 玉ねぎ	1/2個		
● ごぼう	1/2本	● パプリカ（黄）	1/4個
● ツナ（缶）	小1缶	● にんじん	1/4本
オリーブオイル	大2		
スープ	2カップ（水2カップ+圆形スープの素2個）		

- にんにくは粗みじん、玉ねぎは薄切り、ごぼうはささがきにします。
- アスパラガスは食べやすい長さに切り、スナップえんどうは筋を取ります。鍋に湯を沸かし、Aの野菜を塩ゆでして冷まし、水気を取ります。
- パプリカは細切りにします。にんじんは皮むき器で幅が細目の薄切りにし、冷水にさらして水気を切ります。
- フライパンにオリーブオイルとにんにくを入れて弱火にかけます。よい香りが立ってきたら、中火強にして玉ねぎとごぼうを入れて炒めます。
- 米と雑穀、油分を切ったツナを加えてさらに炒め、スープを加えて強火にしてフタをします。煮立ってきたら弱火で15分、(2)の野菜と(3)のパプリカを入れ、さらに1分程加熱して火を止め、10分程蒸らします。
- 器に盛って、(3)のにんじんとくし形に切ったレモンを添えます。

3/22
放送

お手軽キャベツパイ



【材料・4人前】

● キャベツ	1/6玉	ぎょうざの皮	大24枚	
● 合びき肉	100g	卵	1個	
● ベーコン	2枚	揚げ油	適宜	
	サラダ油	大1	レモン	1/2個
	塩	小1/2		
	こしょう	少々		
	小麦粉	大1		

- キャベツとベーコンは粗みじん切りにします。
- フライパンにサラダ油を熱して合びき肉と(1)を炒め、塩、こしょうで味を調えます。小麦粉をふり入れて炒め合わせ、パットに移して冷まし、8等分します。
- ぎょうざの皮1枚に溶き卵を塗って、もう1枚重ねます。(2)の種をのせて、まわりに溶き卵をつけ、皮をさらに上から重ねます。フォークの背でふちをしっかりと押さえ、170℃の揚げ油できつね色になるまでカラリと揚げます。
- 器に盛って、レモンを添えます。

3/29
放送

ささみと菜の花の梅風味パスタ



【材料・4人前】

● スパゲティ	280g	塩	適宜
● 菜の花	1束	白だししょうゆ	少々
● ゆでたけのこ	小1本	だし汁	2カップ
● にんにく	2かけ	（または水2カップ+和風だし8g）	
● 梅干し	大3~4個		
● 鶏ささみ	6本	オリーブオイル	大2
		炒りごま（白）	適宜

- 鍋にたっぷり湯を沸かし、塩を入れてスパゲティをゆでます。
- 菜の花は食べやすい長さに切り、(1)の湯でさっとゆでて上げて冷まし、白だししょうゆ少々で下味をつけます。
- ゆでたけのこは薄切りにして下ゆでします。
- 深めのフライパンに薄切りにしたにんにくと、ちぎった梅干し、だし汁、(3)のゆでたけのこを入れて火にかけます。
- 煮立ってきたら、鶏ささみを入れてさっと煮て、冷水に取って冷まし、一口大に切ります。

(6) ゆであがったスパゲティーとオリーブオイルを(4)のフライパンに入れてからめます。
器に盛って、ささみと菜の花をのせ、炒りごまをふります。