

# 4月のテーマ：春らんまん

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 宮坂あき子  
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。

4/7

放送

## あおやぎごはん



【材料・4人前】

●米	3カップ	A	
●あおやぎ(むぎ)	350g	酒	150ml
		だし汁	300ml
●生麦	20g	しょうゆ	大2
		みりん	大1
		昆布茶	小2
		万能ねぎ	1〜2本

- ① 米を洗って30分程水に浸し、ザルにあげて水気を切ります。
  - ② 鍋にAを合わせて、あおやぎと千切りにした生姜を入れてひと煮します。ザルにあげて具と煮汁に分けます。
  - ③ 厚手の鍋に米、②の煮汁500ml（たらなければ水をたします）、昆布茶を入れて、5分程弱火にかけます。
  - ④ 強火にして3分、中火の弱で7分、弱火で5分加熱して具を加え、さらに5分加熱して火を止めます。
  - ⑤ 10分蒸らして器によそい、小口切りにした万能ねぎを散らします。
- ※ 炊飯器で炊く時は、目盛りに合わせて水加減をして、スイッチを入れます。

4/14

放送

## こうなご、新玉ねぎとふきのかき揚げ



【材料・4人前】

●こうなご(釜揚げ)	30g
●新玉ねぎ	1個
●ふき	2本
●紅生姜	40g
●天ぷら粉	1カップ弱
●冷水	1/2カップ弱
●揚げ油	適宜
●塩	少々
クッキングシート	
	5cm角 12枚

- ① 新玉ねぎは1cm幅に切ります。ふきは皮をむいて5mm幅のななめ切りにします。
- ② ボウルにこうなご、①、紅生姜を入れて混ぜ合わせ、天ぷら粉を入れて全体にまぶし、冷水を少しずつ加えます。
- ③ クッキングシートに②の種をひろげ、160℃の揚げ油でじっくり揚げ、さらに170℃に温度を上げてカラリと揚げます。
- ④ 熱いうちに塩をふっていただきます。

4/21

放送

## あおやぎとそら豆の炒めもの



【材料・4人前】

●あおやぎ(むぎ)	250g
●そら豆	900g
	(正味 約300g)
●エリンギ	1パック
	(100g)
●にんにく	2かけ
●赤唐辛子	1〜2本
●オリーブオイル	大2〜
A	
酒	大2
塩	小1
粗びき黒こしょう	適宜
みじん切りパセリ	適宜

- ① そら豆はさやから取り出します。エリンギは縦4等分に切り、長さ2cm程に切ります。
- ② にんにくはみじん切り、赤唐辛子は種を除いて輪切りにします。
- ③ フライパンにオリーブオイル、②を入れて弱火にかけます。良い香りが立ってきたらそら豆を入れ、じっくり火を通します。
- ④ エリンギ、あおやぎを順に入れ、Aを加えて味を調え、強火で水気を飛ばします。
- ⑤ 器に盛って、みじん切りパセリを散らします。

4/28

放送

## こうなごと新じゃがいものサラダ



【材料・4人前】

●こうなご(釜揚げ)	80g
●ごま油	大1・1/3
●新じゃがいも	中2個
●塩	小1
●パプリカ(黄)	1/2個

A	
ドレッシング用ピネガー	
	大1
塩	適宜
粗びき黒こしょう	少々

- ① フライパンにごま油を熱して、こうなごを炒めます。
- ② 新じゃがいもは細切りにして水にさらします。鍋に湯を沸かし、分量の塩を加え、さっとゆでて冷水に取って冷まし、水気を除きます。
- ③ パプリカを細切りにします。
- ④ ボウルに①〜③、Aを合わせて味をなじませ、器に盛ります。



4月の協賛：白塚漁業協同組合

