

# 4月のテーマ：尾鷲の春だより

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 荒井 洋子  
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の修得と  
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。

4/5  
放送

## エリンギと鶏肉のクリーム煮



【材料・4人分】

● エリンギ	2パック	A バター	10g
● 鶏もも肉	2枚	サラダ油	大1
● 玉ねぎ	1個		
● にんにく	2かけ	小麦粉	大3
塩・こしょう	適宜	牛乳	300ml
		白ワイン	大2
● 菜の花	8本	コンソメの素 1個	
		生クリーム	大4
		塩	小1/2～
		こしょう	少々

- (1) エリンギは縦4等分に切ります。玉ねぎはくし形に切ります。鶏肉は一口大に切り、塩、こしょう、で下味をつけます。
- (2) フライパンにつぶしたにんにくとAを入れて火にかけます。よい香りが立ってきたら、鶏肉を入れて表面をこんがり焼きます。
- (3) エリンギと玉ねぎを加えてさらに炒め、小麦粉をふり、牛乳、白ワインとコンソメの素を加え、煮立ってきたらフタをして中火弱で10分程煮ます。
- (4) 生クリームとゆでた菜の花を加え、塩、こしょうで味を調えます。

4/12  
放送

## エリンギ、たけのこ、あじのかき揚げ



【材料・4人分】

● エリンギ	1パック	天ぷら粉	大4～5
● ゆでたけのこ	1本(約100g)	冷水	大5～6
● あじ(三枚おろし)	4枚(中2尾分)	揚げ油	適宜
		粗塩・レモン	適宜
		オープンシート	(8cm角) 適宜

- (1) エリンギと洗ったゆでたけのこは薄切りにします。あじは小骨を除いて細切りにします。
- (2) ボウルに(1)を入れて、天ぷら粉をまぶし、冷水を加えて混ぜ合わせます。
- (3) オープンシートに広げ、170℃の揚げ油でカラリと揚げます。
- (4) 器に盛って、粗塩とレモンを添えます。

4/19  
放送

## フライパン焼きかつおとエリンギのカルパッチョ風



【材料・4人前】

● かつお(さく)	400g	A しょうゆ	大1・1/2
● エリンギ	2パック	黒酢(または酢)	
● にんにく	1かけ		大1・1/2
● 玉ねぎ	1/2個	オリーブオイル	大3
● セロリ	10cm	粗びき黒こしょう	少々
● ベビーリーフ	1袋		

オリーブオイル 適宜

- (1) エリンギは長さを半分にして薄切りにし、オリーブオイルで焼いて取り出します。
- (2) 続いてオリーブオイル少々と薄切りにしたにんにくを入れて火にかけます。よい香りが立ってきたら、かつおの表面を強火でさっと焼き、冷水に取って冷まし、水気を切って薄切りにします。
- (3) 玉ねぎ、セロリは薄切りにし、冷水につけてパリッとさせて水気を切ります。ベビーリーフも同様にします。
- (4) 器に玉ねぎをしき、エリンギとかつおを並べます。セロリとベビーリーフをのせて、合わせたAの調味料をかけていただきます。【好みで(2)のにんにくを添えます。】

4/26  
放送

## エリンギ、タラの芽、いか、ひじきのコリアン和え



【材料・4人前】

● エリンギ	2パック	A コチュジャン	大1
● タラの芽	8個	さとう	大1/2～
● するめいか	1ばい	しょうゆ	大2強
● 伊勢ひじき	10g	酢	大2強
● にんにく	少々	豆板醤	小1/2
		すりごま(白)	大2
		ごま油	大1～

- (1) エリンギは薄切りにし、タラの芽は根元を切ってはかまを取り、切り込みを入れます。
- (2) するめいかは腹ワタを除いて皮をむき、胴と足に分けます。胴は1cm幅の輪切りにし、足は2～3本に分けます。
- (3) ひじきは水につけて戻し、熱湯を回しかけて食べやすい長さに切ります。
- (4) 鍋に湯を沸かし、(1)、(2)をそれぞれゆでて、冷水に取って冷まします。
- (5) ボウルににんにくを塗って香りをつけ、Aの調味料を合わせます。水気を除いた(3)、(4)を加えて和え混ぜます。

