

# 6月のテーマ：食べてすっきり 雑穀クッキング

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・調剤 宮坂麻子  
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。名古屋文理大学健康生活学部  
フードビジネス学科調剤師。  
中日文化センター講師。

## 6/7 放送 あわと鮭のパリパリコロッケ



- 【材料・4人分】
- あわ 40g
  - 水 大4
  - じゃがいも 1個 (約200g)
  - 万能ねぎ 5本
  - ぎょうざの皮 12枚
  - 小麦粉 適宜
  - 卵 1/2個
  - 揚げ油 適宜
  - A 鮭フレーク 40g
  - 塩・こしょう 各少々
  - オリーブオイル 小2
  - ベビーリーフ 1袋
  - レモン 1/2個
  - 塩 適宜

- (1) あわはさっと洗います。耐熱容器にあわと水を入れ、ラップをかけて5分程加熱して、そのまま10分蒸らします。
- (2) じゃがいもは半分に切ってラップに包み、電子レンジで柔らかくなるまで5分程加熱します。皮をむいてつぶし、Aと小口切りにした万能ねぎを加えて混ぜ合わせ、12等分に丸めます。
- (3) (2)に小麦粉、溶き卵を順につけ、ぎょうざの皮で挟んで2つ折にし、170℃の揚げ油でカラリと揚げます。
- (4) 器に盛って、ベビーリーフとくし形に切ったレモンと塩を添えます。

## 6/14 放送 押し麦といろいろ野菜の白和えサラダ



- 【材料・4人分】
- なす（細め） 4本
  - アスパラガス 4本
  - 押し麦 60g
  - トマト 中1/2個
  - ツナ（缶） 小2缶 (1缶80g)
  - 青じそ 4枚
  - 豆腐 200g
  - A 水 150ml
  - 白だししょうゆ 小2
  - B 練りごま（白） 小4
  - 酒 小4
  - 白だししょうゆ 小4～
  - しょうゆ 少々
  - すりごま（白） 大2

- (1) なすとアスパラガスは魚焼き器で焼きます。なすは冷水にとって冷まして皮をむき、一口大に切ります。アスパラガスは長さ2～3cmに切ります。
- (2) 押し麦は30分水に浸します。鍋に押し麦とAを入れ、中火で15分程ゆでます。
- (3) トマトは湯むきして7～8mm角に切ります。ツナは油を切ります。青じそは千切りにします。
- (4) 豆腐は水切りし、Bの材料と合わせ、(1)～(3)を和え混ぜます。

## 6/21 放送 雑穀ごはん エスニック風



- 【材料・4人前】
- えび 16尾
  - にんにく 1～2かけ
  - 赤唐辛子 1本
  - 玉ねぎ 1/2個
  - パプリカ（赤） 1個
  - ししとう 8本
  - サラダ油 適宜
  - A 水 350ml
  - 鶏がらスープの素 小4
  - 酒 大1
  - ナンプラー 大2
  - B 片栗粉 小2
  - 水 小4
  - C 卵 2個
  - 水溶き片栗粉 少々
  - D トマト 1個
  - きゅうり（ななめ薄切り） 8枚
  - グリーンリーフ 4枚
  - 雑穀ごはん 茶碗4杯分

- (1) えびは殻を除き、切り込みを入れて背ワタを取ります。にんにくは粗く刻み、赤唐辛子は小口切りにします。
- (2) 玉ねぎ、パプリカは1cm幅に切り、ししとうは切り込みを入れます。
- (3) フライパンにサラダ油、にんにく、赤唐辛子を入れて火にかけます。よい香りが立ってきたら、(1)のえびと(2)を加えて軽く炒め、Aを入れてひと煮します。Bを加えてとろみをつけて火を止めます。
- (4) フライパンにサラダ油を熱し、合わせたCを編み目状に流して焼きます。
- (5) 器に雑穀ごはんを型抜きして盛り、(4)のをせて(3)のあんをかけ、Dの野菜を添えます。

## 6/28 放送 そばクレープの野菜まき巻き



- 【材料・4人前】
- 梅干し 大1～2個
  - トマト 1個
  - きゅうり 1本
  - セロリ 1/4本
  - グリーンリーフ 適宜
  - マヨネーズ 適宜
  - B 卵 2個
  - 牛乳 100ml
  - 水 100ml
  - サラダ油 適宜
  - 鶏ささみ 2本
  - C 酒 大1
  - 塩 少々
  - A そば粉 80g
  - 小麦粉 20g

- (1) ボウルにBを合わせ、ふるったAを加えて混ぜ、網こして20分程おきます。
- (2) フライパンにサラダ油を熱して、(1)の生地を玉じゃくして流し入れ、両面焼いて冷まします。同様の手順で生地を焼きます。
- (3) 鶏ささみにCをふり、ラップをかけて電子レンジで2分程加熱します。粗熱を取って、ちぎった梅干しと混ぜ合わせます。
- (4) トマトはくし形、きゅうり、セロリは拍子木切りにします。
- (5) (2)の生地にグリーンリーフをひろげ、(3)、(4)のをせて巻き、好みにマヨネーズをつけていただきます。

