

Cook & Enjoy! Hawaiian loco food.

ローカル・ハワイ料理教室

2013年1月27日(日)

10:00-13:00

本町公民館 調理室

Menu

- ・ チキンロングライス
- ・ ロミロミサーモン
- ・ モチコチキン



料理の講師は、市内在住で日系ハワイアンのアイリーン青木さんです。



チキンロングライス chicken long rice

* 材料 * (4人前)

鶏肉ドラム 5~6本	水 1.5リットル	春雨 50g
鶏がらスープ 小さじ3	生姜 1/2個	塩 お好みの量
ネギ 少々	サラダ油 少々	

- ① ゴルフボール大の生姜のかけらを、3等分ぐらいにスライスしておく。ネギはみじん切りにする。春雨は水などで戻しておく。
- ② 鍋に油をひき、鶏肉の表面を焦がさないように中火で焼きます。
- ③ 肉が白っぽくなったなら、水1.5リットル、スライスした生姜とスープの素を入れて、アクを取りながら煮ます。
- ④ スープが出来たら、中の生姜と鶏肉を取り出します。鶏肉は骨から身を取り、食べやすいように手でさきます。
- ⑤ スープに塩を加えてお好みの味に調節し、味が整ったら、戻しておいた春雨を入れ食べ頃まで煮ます。
- ⑥ 煮えたら、器に春雨とスープを入れ、鶏肉とネギをのせて出来上がりです。

tips!

シンプルな味付けなので、スープが命です。しっかりだしを取るのが美味しく作るコツです。

時間が無い時は、スープの素の量を少し多めに入れて味を整えましょう!



ロミロミサーモン lomi-lomi salmon

材料 (4人前)

刺身用サーモン 200g	トマト 中1個	玉ねぎ 中1/2個
きゅうり 1/2本	小ねぎ(わけぎ) 少々	レモン汁 適量
(お好みで) 塩・こしょう 適量		

- ① サーモンは、塩をふって冷蔵庫で2~3時間寝かせる。
- ② サーモン、トマト、玉ねぎ、きゅうりは1cm角に切っておく。
玉ねぎは水にさらし、辛味を取る。小ねぎはみじん切りにする。
- ③ ボールに切った材料を全て入れ、塩・こしょうで味付けをし、手でよく(モミモミ)もみます。
- ④ ラップをかけ、冷蔵庫で味がしみこむまで寝かせたら出来上がりです。
- ⑤ 食べる時にレモンをお好みの量をかけて食べます。



時間がない時は、味付けの塩加減は少し多めに。
美味しく作るコツは、味がすべての食材にしみこむまで寝かせることです。
おすすめの目安は、朝作り、夜食べる!



モチコチキン mochiko chicken

材料 (4人前)

鶏もも肉 300~400g	小ねぎ 2~3本	サラダ油 適量
(A) もち粉 大さじ6	砂糖 大さじ2	おろししょうが 小さじ1
しょう油 大さじ3	卵 1個	オイスターソース 大さじ2
おろしにんにく 小さじ1	塩 少々	コーンスターチ 大さじ3

- ① 鶏もも肉は、皮を取り一口大に切る。ネギはみじん切りにする。
- ② 大きめのボールに(A)を全て入れ、よく混ぜる。
- ③ よく混ぜた(A)に、切ったもも肉とネギを入れて、肉にタレがからむように混ぜ、ラップをかけて冷蔵庫で一晩(5~6時間)漬け込みます。
- ④ タレが染み込んだお肉を油で揚げて出来上がりです。



タレに漬けた肉が、茶色になるぐらいしっかり味を染み込ませましょう。
揚げる時、薄くもち粉をまぶして揚げると、外はカリカリ、中はもっちりになります。

2012年度外国料理教室 記録写真

平成25年（2013年）1月27日（日）午前10時～午後1時／本町公民館



開会のあいさつをする山谷副会長



講師のアイリーン青木さん



4グループに分かれて調理を開始



子どもたちも調理に参加



青木さんが前日から準備してくれたサーモン



野菜と混ぜて、さらに少し寝かせる



1 時間ほど煮込んだ鶏肉スープ



青木さんにコツを教わる



美味しそうに揚がったモチコチキン



完成した3品



青木さんの気さくな人柄で、参加者との話も弾む



閉会のあいさつをする山谷副会長