

横山タカ子の 信州黄金シャモを使った料理レシピ集

平成22年 横山タカ子先生

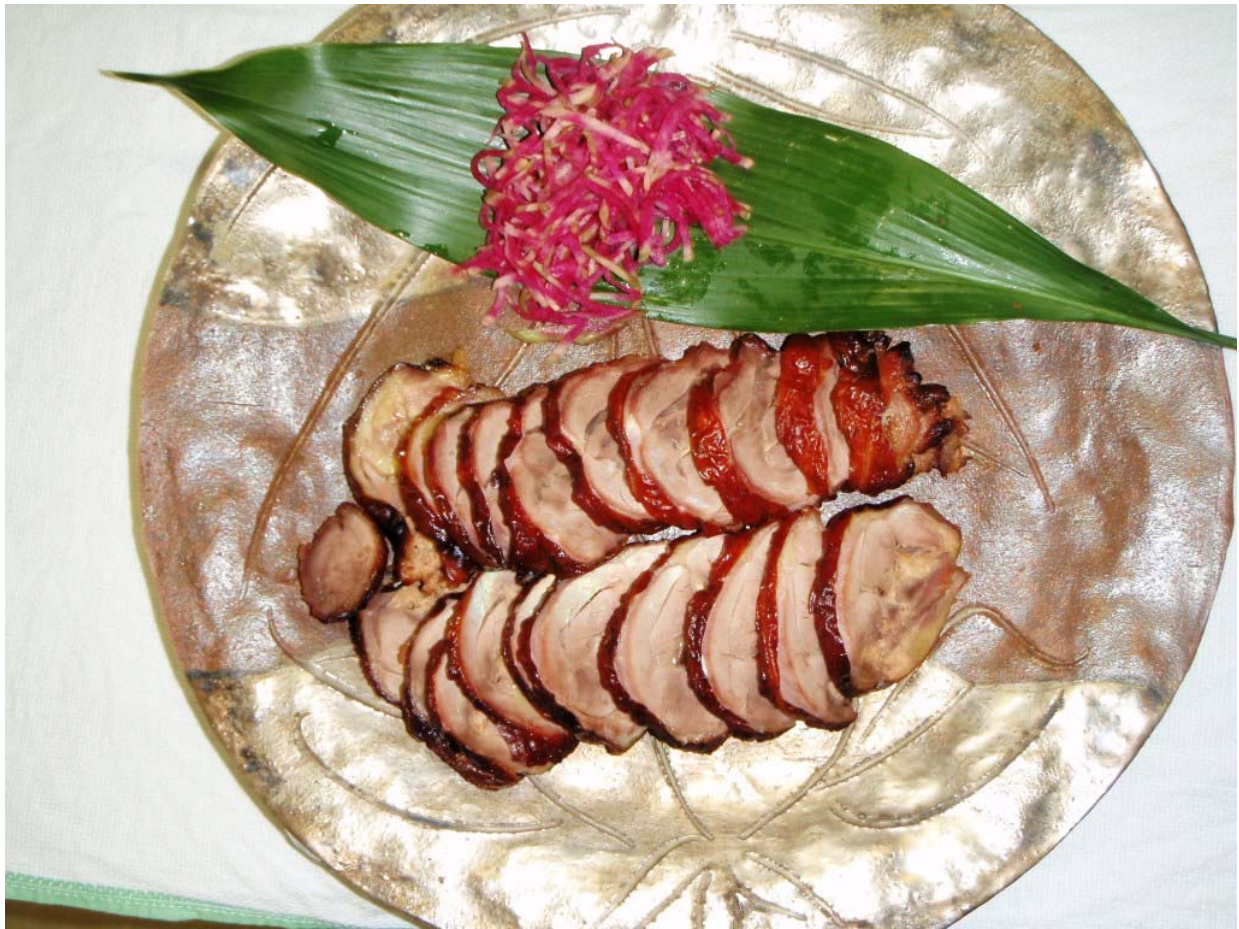
- (1) もも肉味噌焼き
- (2) もも肉ロール味噌焼き
- (3) むね肉の蒸しハム
- (4) もも肉の塩ハム
- (5) 手羽先スープ
- (6) ささみのおひたし
- (7) ささみのフライパン焼き
- (8) 付け合わせの白菜(夏野菜)さらだ
- (9) 紫ご飯





(1) もも肉味噌焼き

材 料	作 り 方										
<p style="text-align: center;">< 4 人 分 ></p> <table style="width: 100%; border: none;"> <tr> <td style="width: 15%;">もも肉</td> <td style="width: 15%;">250g</td> <td rowspan="2" style="font-size: 3em; vertical-align: middle;">}</td> </tr> <tr> <td>味噌</td> <td>大さじ2</td> </tr> <tr> <td>長ねぎ</td> <td>3本</td> <td rowspan="2" style="font-size: 3em; vertical-align: middle;">}</td> </tr> <tr> <td>味噌</td> <td>大さじ2</td> </tr> </table>	もも肉	250g	}	味噌	大さじ2	長ねぎ	3本	}	味噌	大さじ2	<ol style="list-style-type: none"> 1. もも肉を一口に切り、長ねぎは3cmの筒切りにする。それぞれ大さじ2の味噌をすり込み、一晩ねかせる。 2. 次の日、180度のオーブンで13分焼く。味噌はつけたまま焼く。ねぎは、途中からオーブンに入れるか、取り出す。 3. 一緒に器に盛り付ける。
もも肉	250g	}									
味噌	大さじ2										
長ねぎ	3本	}									
味噌	大さじ2										



(2) もも肉ロール味噌焼き

材 料	作り方
<p data-bbox="331 1574 507 1608">< 4人分 ></p> <p data-bbox="228 1644 612 1816">もも肉 500g (500g というもも肉 は無いので、もも肉1 枚分と考えて下さい)</p> <p data-bbox="228 1839 564 1877">味噌 大さじ4</p> <p data-bbox="228 1899 533 1937">たこ糸 適量</p>	<p data-bbox="651 1574 1370 1744">1. もも肉に味噌をすり込み、一晩おく。 次の日、皮を外側にして巻き、たこ糸で 縛り、180度のオーブンで30分焼く。 冷めてから薄く切る。</p>



(3) むね肉の蒸しハム

材 料	作り方
<p>< 4 人分 ></p> <p>むね肉 1 枚 (約 2 5 0 g)</p> <p>塩 小 さ じ 1 / 2 強</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1 . 何 も 敷 か な い フ ラ イ パ ン で 皮 だ け 焼 き 色 を 付 け 、 す ぐ に 取 り 出 す 。 塩 を 肉 の 方 に す り 込 み 一 晩 お く 。 2 . 次 の 日 、 よ く 湯 気 の 上 が っ た 蒸 し 器 で 片 面 4 分 づ つ 蒸 す 。 下 に は ク ッ キ ン グ ペ ー パ ー を 敷 い て お く 。 ペ ー パ ー ご と 取 り 出 し 別 の 器 に 入 れ 、 余 熱 で 中 ま で 火 を 入 れ る 。 こ れ で ま た 一 晩 冷 や す 。 3 . 縦 に 薄 く 切 り 、 ゼ リ ー 状 の 煮 こ ご り を 上 に か け る 。 白 菜 の サ ラ ダ を 添 え る 。



(4) もも肉の塩ハム

材 料	作 り 方
<p style="text-align: center;">< 4 人 分 ></p> <p>もも肉 4 0 0 g</p> <p>塩 大さじ 1</p> <p>たこ糸 適量</p>	<p>1 . もも肉に塩をすり込み一晩おく。次の日巻いてたこ糸で縛り、180度のオーブンで30分焼く。冷めてから薄切りにする。</p>



(5) 手羽先スープ

材 料	作り方
<p style="text-align: center;">< 5 人分 ></p> <p>手羽先 5 本</p> <p>水 1 2 0 0 cc (干し椎茸のもどし汁と合わせる)</p> <p>干し椎茸 2 枚</p> <p>キャベツか白菜 1 / 4 玉</p> <p>塩 小さじ 1/2</p> <p>薄口醤油 大さじ 2</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1 . 手羽先を鍋に入れ、かぶる程度の水を注ぎ火にかける。沸騰して1分ほどでゆでこぼし、洗う。 2 . 新しい水と干し椎茸の戻し汁を加えて火にかける。沸騰してきたら弱火にし、キャベツ(又は白菜)のざく切りを加えゆっくり煮る。 3 . 塩と薄口醤油で味を調える。



(6) ささみのおひたし

材 料	作り方
<p>< 5 人分 ></p> <p>ささみ 2 本</p> <p>片栗粉 大さじ 2</p> <p>ほうれん草又はモロヘイヤ 1 束</p> <p>だし醤油</p> <p>水 2 0 0 cc</p> <p>煮干し 5 本</p> <p>みりん 小さじ 1</p> <p>薄口醤油 大さじ 2</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1 . ささみは 1 枚を 5 切れのそぎ切りにし、片栗粉をふる。熱湯の中に加え 1 分火にかけ、直ぐ火を止め余熱で火を通す。 2 . モロヘイヤはゆでておく。 3 . だし醤油は 2 0 0 cc のだしをとり、みりんと薄口醤油で味を調える。 4 . 一口に切ったモロヘイヤと 1 のささみを一緒にし、だし醤油をかける。



(7) ささみのフライパン焼き

材 料	作り方
<p data-bbox="311 1552 528 1585">< 1人1本 ></p> <p data-bbox="228 1615 547 1648">ささみ 1枚</p> <p data-bbox="228 1675 547 1709">塩こしょう 少々</p> <p data-bbox="228 1736 576 1769">パン粉 大さじ2</p> <p data-bbox="260 1796 547 1830">油 適量</p>	<ol data-bbox="651 1559 1369 1753" style="list-style-type: none"><li data-bbox="651 1559 1369 1641">1 . ささみはラップの間にはさみ、すりこ木でたたき、倍の大きさにする。<li data-bbox="651 1671 1369 1753">2 . 塩こしょうをし、パン粉を付け、フライパンに油を少し敷いて両面を焼く。



(8) 付け合わせの白菜(夏野菜)さらだ

材 料	作り方			
<p style="text-align: center;">< 4 人分 ></p> <table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 50%; vertical-align: top;"> <p>(夏バ-ジ ョン)</p> <p>キュウリ 2 本</p> <p>トマト 2 個</p> <p>ナス 2 本</p> <p>ピーマン 1 個</p> </td> <td style="width: 5%; text-align: center; vertical-align: middle;"> </td> <td style="width: 45%; vertical-align: top;"> <p>(冬バ-ジ ョン)</p> <p>白菜 5 枚</p> <p>人参 半本</p> </td> </tr> </table> <p>糸寒天 5 g (5 割に切り 30 分水に浸しておく)</p> <p>粒マスタード 小さじ 2</p> <p>酢 大さじ 2</p> <p>れもん汁 大さじ 1</p> <p>塩 小さじ 3/4</p> <p>さしす 適量</p>	<p>(夏バ-ジ ョン)</p> <p>キュウリ 2 本</p> <p>トマト 2 個</p> <p>ナス 2 本</p> <p>ピーマン 1 個</p>		<p>(冬バ-ジ ョン)</p> <p>白菜 5 枚</p> <p>人参 半本</p>	<p>1 . 夏野菜は細い千切りにし、すぐドレッシングと合わせておく。そこに水を切った糸寒天を加える。</p>
<p>(夏バ-ジ ョン)</p> <p>キュウリ 2 本</p> <p>トマト 2 個</p> <p>ナス 2 本</p> <p>ピーマン 1 個</p>		<p>(冬バ-ジ ョン)</p> <p>白菜 5 枚</p> <p>人参 半本</p>		



(9) 紫ご飯	
材 料	作り方
< 4 人分 > 米 2 合 紫米 大さじ 2	1 . 白米と紫米を一緒に炊く。

大変シンプルなレシピであり、家庭で作りやすいものばかりです。調味料も塩か味噌で十分です。それには、質の良い塩と味噌、そして一晩おくという「時間の調味料」が必要になります。