



# スタミナ料理教室



2025年8月9日 新潟調理師専門学校 渡辺 篤

ごま 胡麻だれの豚しゃぶ冷麺		ミニトマトのミルフィーユ酢豚		とうもろこし入り蒸しパン					
豚ロース (しゃぶしゃぶ用) 【豚茹で汁】 水 砂糖 酒 片栗粉  きゅうり トマト 中華麺	6枚   1リットル 大2 大2 小2  1/2本 1/4個 2玉	【胡麻だれ】 練りごま 熱い紅茶 砂糖 醤油 酢 【とうぼんしゃん】 豆板醬 ごま油 しょうが 生姜みじん切り にんにくみじん切り	大3 大2 大2強 大4強 大2 小1 小2 小1 小1	豚ローススライス (しゃぶしゃぶ用) 塩・胡椒 溶き卵 片栗粉 ミニトマト  【添える野菜】 たまねぎ 玉葱あらみじん 黄パプリカあらみじん 赤パプリカあらみじん きゅうりあらみじん	6枚  各少々 適量 適量 6個  30g 10g 10g 20g	【甘酢ソース】 黒酢 砂糖 醤油 水 片栗粉 ごま油	大4 大4 大1強 大1強 小1 小1	茹でとうもろこしの実 きび砂糖 卵 牛乳 と 溶かしバター  薄力粉 ベーキングパウダー	1/2本分 40g 1個 35ml 20g  50g 5g
<p>① きゅうりは皮をむいて横に半分に切って、棒で叩いて縦に4等分にする。トマトはくし形に切る。</p> <p>② ボウルに練りごまをいれ、熱い紅茶を注いで練る。そこへ砂糖・醤油・酢・豆板醬を順に入れて混ぜる。次に、ごま油・生姜のみじん切り・にんにくのみじん切りを入れて混ぜて胡麻だれを作る。</p> <p>③ 鍋に【豚茹で汁】の調味料を入れて沸かし、豚ロースを茹でてザルにあける。</p> <p>④ 中華麺を茹でてザルにあけ、流水でもむように洗い氷水につけて引き締め水気を切る。</p> <p>⑤ 器に④を盛り付け、③・①を乗せて②をかける。</p>		<p>① 豚ロースのスライスは広げて塩・胡椒をして下味を付け、洗浄してヘタを取ったミニトマトを巻いて手の平で丸くまとめる。</p> <p>② ①に片栗粉→溶き卵→片栗粉の順につけ、もう一度手の平で丸める。</p> <p>③ ボウルに【甘酢ソース】の調味料を合わせる。</p> <p>④ フライパンにサラダ油大2を入れて、②をきつね色に全体を焼く。火が通ったらコンロから外し、余分な油をペーパータオルで拭き取る。</p> <p>⑤ ④に③をよく混ぜて入れて、とろみが付くまでたえず木べらで混ぜて甘酢ソースを絡める。</p> <p>⑥ 皿に【添える野菜】を盛り付け、⑤を盛り付ける。</p>		<p>① ボウルにきび砂糖と卵を入れてよく混ぜる。</p> <p>② ①に溶かしバターを入れて混ぜる。</p> <p>③ ②に薄力粉とベーキングパウダーをふるって入れ混ぜ、ラップをして生地を15分くらい休ませる。</p> <p>④ ③に茹でとうもろこしの実を混ぜて器に流し入れ、蒸気の上だった蒸し器で約10分蒸す。</p>					

