

キッコーマン K C C 食文化と料理の講習会

ほりえファミリーの昭和のおうちレシピ

<YouTubeライブ配信&ホール観覧>

スエーデン風ミートボール

ランチン！チキンスペアリブのカレー照り焼き

ほりえ家のブリ大根

アラと切り干し大根を使って

2024.09.28

講師：堀江 ひろ子 先生、ほりえ さわこ 先生（料理研究家）

スエーデン風ミートボール

材料：4人分

牛赤身ひき肉	300g
玉ねぎ（みじん切り）	1/2個
サラダ油	大さじ1

A	ハム（みじん切り）	2枚
	パン粉	1カップ
	卵	1個
	塩	小さじ1/2
	こしょう	少々
	ナツメグ	少々

小麦粉	適量 + 大さじ2
サラダ油（焼き用）	大さじ1

B	デルモンテ トマトジュース	200ml
	コンソメ（顆粒）	小さじ2
	マンズワイン・赤	大さじ4
	デルモンテ リコピンリッチ トマトケチャップ	大さじ1
	キッコーマン デリシャスソース ウスター	小さじ1
	ローリエ	1枚
	塩	少々
	こしょう	少々

クローブ、ナツメグ、オールスパイスなど	各少々
---------------------	-----

付け合わせ		
マッシュポテトの素	50g	
C	牛乳	200ml
	水	100ml
	バター	大さじ1
	塩	小さじ1/2
	こしょう	少々
	ナツメグ	少々

<作り方>

- (1)玉ねぎは耐熱皿に入れてサラダ油大さじ1をかけてラップフィルムはせずに、電子レンジ(600W)で約3分加熱して冷ます。
- (2)牛ひき肉に(1)の玉ねぎとAの材料を合わせてよく練る。くるみ大の大きさに丸めてミートボールをつくり小麦粉適量をまぶす。
- (3)フライパンにサラダ油大さじ1を熱し、(2)を入れてまわりに焼き目がつくように炒め焼きにして取り出す。
- (4)(3)と同じフライパンに小麦粉大さじ2を入れて炒め、色づいたら水200mlでのばし、Bを加えて煮立ててソースをつくる。(3)のミートボールを戻し、時々返しながらか中火で15分煮込み、塩、こしょう、スパイス類で味をととのえる。
- (5)付け合わせをつくる。耐熱容器にCを入れて混ぜ合わせ、ラップフィルムはせずに電子レンジ(600W)で約4分加熱し、マッシュポテトの素をふり入れて混ぜる。
- (6)器に(4)のミートボールを器に盛り、まわりに(5)のマッシュポテトを絞り出して飾る。

レンチン！チキンスペアリブのカレー照り焼き

材料：4人分

鶏スペアリブ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 400g

A { キッコーマン こく旨リッチ 特選 丸大豆しょうゆ・・・・・・・・ 大さじ4
はちみつ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 大さじ2
カレー粉・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 小さじ2

<作り方>

- (1)鶏スペアリブは厚手のポリ袋に入れAを加えてよくもみ込み、空気を抜いて1時間以上おく。そのまま冷蔵庫で3～4日保存可能。
- (2)耐熱皿に(1)を並べ、ラップフィルムはせずに電子レンジ(600W)で約8分加熱する。

※加熱後のスペアリブも冷蔵庫で3～4日保存可能

※鶏もも肉でつくってもよい

※オーブントースターで焼く時は、トレイにアルミホイルを敷いて約10分焼き、
焼き上がったら一度裏返し、皮に焼き汁をまぶすと照りがよくなる

ほりえ家のブリ大根 アラと切り干し大根を使って

材料：4人分

ぶりのアラ（カマ、頭など）…………… 500～600g

A { キッコーマン こく旨リッチ 特選 丸大豆しょうゆ…………… 大さじ3
マンジョウ 米麴こだわり仕込み 本みりん…………… 大さじ2
マンジョウ 国産米こだわり仕込み 料理の清酒…………… 大さじ2
砂糖…………… 大さじ2
しょうが（皮つきのまま薄切り）…………… 1かけ

切り干し大根…………… 50g

青ねぎ（3cmに切る）…………… 1/2束

キッコーマン こく旨リッチ 特選 丸大豆しょうゆ…………… 適宜

マンジョウ 米麴こだわり仕込み 本みりん…………… 適宜

<作り方>

- (1)ぶりのアラを熱湯に加えて火を止め、水にとって血合いやウロコを取り除きザルに上げる。
- (2)鍋に水400mlとAを入れてひと煮立ちさせ、(1)のぶりのアラを加えて落としぶたをして25～30分煮る。鍋をゆすりながら煮詰めて照りを出し、味をみて足りなければ、しょうゆやみりん味をととのえ、器に盛りつける。
- (3)ぶりのアラを煮ている間に、切り干し大根を水の中で手早くもみ洗いし、しばらくザルに上げて5分位おき、2cm位の長さに切る。
- (4)汁が残った(2)の鍋に水200mlを加えて鍋の内側を洗うように、(3)の切り干し大根を加えて汁気がなくなるまで煮る。青ねぎを加え、味を見て必要があればしょうゆやみりん味をととのえる。
- (5)(2)のぶりのアラを盛りつけた器に、(4)の切り干し大根と青ねぎを添える。

horiehiroko.sawako

フォロー中

メッセージ

...



投稿277件

フォロワー2507人

フォロー中509人

堀江ひろ子 ほりえさわこ

horiehiroko.sawako

母娘3代 料理研究家

●100歳まで元気でボケない食事術 主婦の友社

●おいしい味つけ1:1:1の便利帖 池田書店

●電子レンジでラクラクごはん NHKきょうの料理ピギナーズ

フォロワー: ouchi7, shirainoriko, 他11人



<https://www.instagram.com/horiehiroko.sawako/>

