



東田布施男性料理教室



令和8年2月26日(木)



ごはん

材 料	分量 (4人分)	作 り 方
米	300g (2合)	



白菜と春雨の中華風くったり煮

材 料	分量(4人分)	作 り 方	
白菜	400g	① 白菜はざく切り、ねぎは幅1cmの斜め切りにする。春雨はサッと茹でて戻し、ざく切りにする。 ② ボウルに、ひき肉を入れ、Aを加えて混ぜ合わせる。 ③ フライパンにサラダ油を熱し、②を入れて中火で炒め、火が通ったら、①とBを加え、蓋をして5分ほど煮る。 ④ 汁気がなくなったら、器に盛る。	
根深ねぎ	200g (2本)		
春雨	60g		
合びき肉	200g		
A {	生姜(おろし)	小さじ1/2	
	酒	小さじ1	
B {	醤油	小さじ1/2	
	中華スープの素	小さじ1/2	
サラダ油	小さじ1		
	水	200ml	
	砂糖	小さじ1	
	醤油	小さじ2	
	豆板醤	小さじ1/2	



けんちょう

山口県の郷土料理



材 料	分量 (4人分)	作 り 方
木綿豆腐	160g (1/2丁)	① しめじは小房に分ける。 ② 豆腐は、ざるにあげて水切りをしておく。 ③ よく洗った大根と人参は、皮つきのまま薄いいちょう切りにする。 ④ こんにゃくは薄い短冊切りにしてさっと茹でる。 ⑤ 鍋にごま油を熱して③を炒め、油がなじんだら④、だし汁をそそいで、ひと煮立ちさせる。 ⑥ 沸とうしたら、Aを加え、煮汁が半分になるまで煮る。 ⑦ 豆腐をくずしながら加え、水分がほとんどなくなるまで、弱火で煮る。 ⑧ 器に盛って、小口切りにしたねぎを散らす。
大根	120g	
人参	80g	
こんにゃく	50g (1/4枚)	
しめじ	30g	
ごま油	小さじ2	
だし汁	200cc	
A {	砂糖	
	みりん	大さじ1
	しょうゆ	大さじ1・1/2
小ねぎ	4g	

紹介 けんちょうは、山口県に伝わる郷土料理で、大根や人参、豆腐を煮込んで作ります。昔は農作業が忙しい時期に、けんちょうを鍋いっぱいを作り置きし、温めなおして食べていました。



卵の中華スープ



材 料	分量 (4人分)	作 り 方
卵(L)	1 個	① きくらげはぬるま湯でもどしてせん切りにする。えのきだけは根元を落として3等分にし、ほぐしておく。 ② 鍋に水と①を入れて火にかけ、沸騰したら火を弱めて鶏がらスープの素を加える。 ③ 卵を溶いて回し入れ、火を止める。味を見て塩、こしょうを少々とごま油をふって椀にそそぐ。
きくらげ	3g	
えのきだけ	30g	
ごま油	小さじ1	
水	600cc	
鶏がらスープの素	小さじ2	
塩・こしょう	少々	



さつまいもとりんごの甘煮

材 料	分量 (4人分)	作 り 方
さつまいも(正味)	120g	① さつまいもは皮をむき、1cm角に切って水にさらしておく。りんごは皮をむいて同じ大きさの角切りにして塩水(分量外)にさらす。 ② 鍋に①とひたひたの水、砂糖を加えて火にかけ、煮立ったら弱火にして落としふたをして水気がなくなるまで煮る。 ③ 火を止め、バターを加えて余熱で溶かし、器に盛る。お好みでシナモンパウダーをふる。
りんご	60g	
砂糖	大さじ1	
バター	小さじ2	
シナモンパウダー	少々	

