

Car'fe
限定特典

本誌をご持参の上、
ご入会頂いた方に

入会費(通常) **12,600円**を

なんと **無料に!!**

お料理が苦手な方も安心!

**1日体験
レッスン**が

【要予約】
500円
から



※体験レッスンを受講される18歳未満の方は保護者同伴をお願い致します。◎予約はお1人様1回限りとさせていただきます。



イオンモール草津スタジオ
077-501-1170

滋賀県草津市新浜町300
イオンモール草津1F

本町スタジオ **06-6265-1010**

大阪市中央区本町3-5-5カネセビル8F

上本町スタジオ **06-6771-5351**

大阪市天王寺区上本町6-6-26上六光陽ビル4F

イオンモール高の原スタジオ **0774-71-8733**

京都府木津川市相楽台1-1-1イオンモール高の原ショッピングセンター2F

<http://www.tomato-cooking.co.jp>

トマトクッキングクラブ

検索



男の料理倶楽部 **DANSHAKU**
とまとkids

今回の材料

さんまのかば焼き丼

米..... 200cc
水..... 200cc
さんま..... 2尾
濃口しょうゆ..... 大さじ1.5
酒..... 大さじ1.5
みりん..... 大さじ1.5
砂糖..... 大さじ1
しょうが汁..... 1/2片分
水..... 大さじ2
大葉..... 2枚
粉山椒..... 適量

薄揚げとエノキの味噌汁

水..... 400cc
だし(素)..... 小さじ1
薄揚げ..... 1/4枚
エノキ..... 1/2パック
合わせ味噌..... 大さじ1~1.5
青ねぎ..... 適量

(A)

薄揚げとエノキの味噌汁

1 石づきを落としたエノキを二等分し、根元を指でほぐします。薄揚げは熱湯に軽く浸して油抜きをしてから、細切りに。トッピング用の青ねぎは小口切りにしておきましょう。



POINT

薄揚げは、汁を浸み込みやすく、ふくらませるために油抜きをします。

2 鍋に水とだしの素を入れて強火で沸かし、沸騰したら薄揚げとエノキを入れて火を通します。



3 ボウルに②のだし汁を少し取り、合わせ味噌大さじ1を混ぜて溶かします。それを弱火にした鍋に入れます。味見して、必要なら残りの味噌を足しましょう。火を止めてお椀によそい、青ねぎを散らしてできあがり。



POINT

味噌をそのまま入れるとダマになりやすいので、溶かしてから入れます。

finish!!

TOMATO Cooking Club × Shiga DAIHATSU



滋賀ダイハツの男性スタッフが料理にチャレンジ!

「トマトクッキングクラブイオンモール草津スタジオ」の久保晶路先生にならって、さんまのかば焼き丼とお味噌汁を作ります。

(左)久保先生 (中央)遠藤 (右)二宮

さんまのかば焼き丼

POINT

身の方が浸み込みやすいので、身側を長く漬けておきましょう。



3

さんまの皮の方を下にして、パットに敷いて調味料に漬け込みます。すぐ裏返して、20分程度置きます。

料理するのって意外に楽しい!!



2

さんまは大名おろし(頭を落とし、骨に沿ってざっくり包丁を入れる)で3枚におろし、1枚を三等分にします。パットにAの調味料と水を入れて混ぜ合わせます。しょうがは香りを出すため、皮ごとすりおろしましょう。

POINT

最後に中火で10秒置くと、余分な水分が飛んでふくらみあがります。



1

洗って吸水させておいたお米と水を鍋に入れて中火で炊きます。沸騰したら弱火に落とし10分。炊き上がった後、中火に10秒かけてから、火を止めて蒸らしておきましょう。

男のクッキング

男爵レシピ

さんまのかば焼き丼 & 薄揚げとエノキの味噌汁

POINT

さんまを並べる時は、皮側と身側を交互に置くと美味しく見えます。



finish!!

6

ご飯を茶碗によそって、中央に大葉を敷きます。⑤を6枚、大葉の上に放射状に並べます。煮汁をバランスよくさんまの上にかけできあがり。お好みで粉山椒をふりかけます。

おいしそうな匂いかな!



5

クッキングシートだけを抜き取り、浸けだしの残りフライパンに入れて強火にし、さんまをひっくり返しながらかきまわします。煮汁にとろみがつき、さんまに照りが出たら、焦げないように火を止めます。

4

フライパンにクッキングシートを敷いて強火で温めます。温まったら中火におとして③の身の方を下にしてフライパンに並べます。火が通って身が白くなってきたらひっくり返して焼きます。



しょうが汁とさんまの組み合わせ、これは香りが効いていて美味しい! 料理をしてみたら、毎日三食作ってくれる人の大変さを知りました。

食欲の秋にぴったりのお料理。さんまを漬けている間に、味噌汁を作ると効率的ですよ。ぜひご家族で作ってあげてくださいね。

さんまの甘いタレがご飯に合いますね。弱火にする・混ぜるなどのタイミングを覚えてもらえたので、思っていたよりスムーズに作れました。