

# COOP 190 回料理教室

R 3., 5, 3 1

お元気ですか。今年度は実施できるかと期待していたのに、コロナの感染は南陽市を中心に広がり、またお預けになりました。山菜の季節です。お浸しや煮物だけでなく巻いてみませんか。彩りを考えると切り口がきれいです。今回は調味料はおまかせします。

## ◎ワラビの肉巻き

材 料	4人分
ワラビ	16本
豚もも薄切り	8枚
人参	6cm
えのきだけ	半把
サラダ油	

### 作り方

- ①ワラビと人参は火を通しておいたほうが焼きやすい。
- ②人参はワラビと同じくらいの太さに切る。
- ③えのきだけは長さを半分に切る。
- ④肉をひろげ、肉の幅を考えて端のほうにワラビ、人参、えのきだけをのせて巻く。
- ⑤肉の止め端を下にして転がすように焼く。

## ◎ふきの昆布巻き

材 料	4人分
早煮昆布	4枚
ふき	
油揚げ	4枚

### 作り方

- ①昆布は水でうるかし20cm位の長さに切る。
- ②ふきは昆布の巾に合わせた長さにし、ふきの太さで加減し、太竹輪ぐらいの量にする。
- ③ふきを油揚げでしっかり巻き、さらに昆布で巻く。
- ④昆布の切り口がとまらなときは、タコ糸などで結ぶとよい。爪楊枝ははずれやすい。
- ⑤調味料でしっかり煮る。

## ◎ウドの油揚げ巻き

材 料	4人分
油揚げ	4枚
ウド	2本
にしん	4本
キャベツの葉	4枚

### 作り方

- ①油揚げは湯通しし、中を開いて表にして使う。
- ②にしんとウドをキャベツの葉で巻き、さらに油揚げで巻いて、巻き口を下にして調味料で煮る。

☆山菜はアスパラ、ギボシ、細竹など、また巻く食材はこだわらない。ゆで卵や魚もできるよ。お会いできる日までいろいろ工夫して巻いてみてね。