

# プロに聞く。生き生き EATS

元気と美味しいを求めて料理の達人が腕を振るう **11**

今回は、本紙連載アートクッキングのコーナーでお馴染みの料理研究家、千葉真知子さんにフライパンで簡単に作れる「ごぼうと鰻の春巻き」と、千葉さんが開発して、2019年に米国でザ・ベスト・オブ・ジャワスウエア賞を受賞した電子レンジ用調理鍋「クック膳」を使って普通なら時間と手間がかかる高級魚のきんぎの煮付けとスペアリブの2品を、簡単に作る秘訣を紹介していただいた。

## 【ごぼうと鰻の春巻き】



相性のよい牛蒡(ごぼう)と鰻を春巻きの皮に包んで揚げるのではなく、オリブオイルで焼くヘルシーな春巻きです。夕食のおかずとしてパーティーのオードブルにいかがでしょうか? オリブオイルで焼くためにおいしいです。鰻の代わりに六子でも美味しくいただけます。

### 作り方

- 1 ごぼうは包丁で笹がきにし、水にさらしてあく抜きをします。ざるにあけて水分を十分に切る。
- 2 ウナギは5ミリ幅に切る。
- 3 春巻きの皮を広げ、大葉をおいて、ささがき牛蒡、鰻のせて手前から巻いていく、端の部分に水をつけてしっかりと巻く。
- 4 フライパンにオリブ



## 【きんぎの煮つけ】

(クック膳使用の場合)  
お鍋で煮るのに比べて調味料が少なく、煮崩れの心配がなく、お魚に味がしつかりと染み込んだ美味しい煮魚を作ることができ、大丈夫。

**作り方**  
1 きんぎはさつと水洗いをし、うろこを包丁で取り除く。

2 クック膳に1のきんぎとしょうがスライス、Aの調味料を入れて、中蓋を閉めるの位置にセットし、外蓋をして電子レンジで4分加熱する。

※クック膳がなくても調理ができます。調味料の加減は異なりますので好みに応じて調整してください。

- 材料**
- きんぎ.....1尾(約250g)
  - しょうがスライス.....5枚
  - A
  - しょうゆ.....大さじ3
  - みりん.....大さじ2
  - 酒.....大さじ2
  - 砂糖.....大さじ1



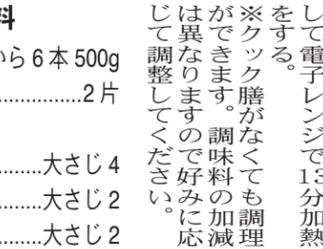
## 【ポークスペアリブ】



(クック膳使用の場合)  
ポークスペアリブは、アジア、欧州、アメリカのイベントでデモンストレーションをした時の一番の人気レシピです。お味は保障つき本格的なおいしい肉料理です。適度な焦げ目がつく

**作り方**  
1 クック膳にんにくスライス、骨付き豚肉、たれの材料をいれ、中ふたを閉めるの位置にし、外ふたを

※クック膳がなくても調理ができます。調味料の加減は異なりますので好みに応じて調整してください。



### 材料(10本分)

- 春巻きの皮.....小10枚
- 牛蒡.....1本100g
- 鰻かば焼き.....1/3尾50g
- 大葉.....10枚
- オリブオイル.....大さじ5

オイルを入れて火をつけ、油が熱したら、春巻きを入れて両面きつね色になるように焼く。油をきつて器に盛る。

## 【千葉真知子】



料理研究家。これまで世界初の商品を開発している。そのなかでもロングセラーを誇るクック膳(電子レンジ用調理鍋)は、2019年に米国においてthe best of housewaresを受賞。電子レンジで簡単にできる和菓子の型シリーズも、日本プラスチック協会より最高賞を授与されている。現在は、さまざまな企業のコンサルタントとしても活躍中で、パリの名門コルドンブルー料理学校や各地の調理師学校における指導経験をいかし、レストランのメニュー開発や料理指導なども行っている。

記事に関する問い合わせは  
千葉真知子クッキングスタジオ  
〒156-0044  
東京都世田谷区赤堤 2-23-2  
www.machiko-cook.com  
Machiko Cooking Studio USA, inc.  
160 West 66th Street #220  
New York, NY 10023  
E-mail:  
machiko@machiko-cook.com



### 材料

- 骨付き豚肉...5から6本 500g
- んにく.....2片
- たれ
- ケチャップ.....大さじ4
- しょうゆ.....大さじ2
- 砂糖.....大さじ2

FXの仕組みがよく分かる! 副業でしっかりお金を増やす!

Villagewell LLC 主催

# FX 1 Day セミナー 開催

日時: 3月14日(日)  
1部 12:00-15:00 2部 16:00-19:00  
※1部、2部どちらも同じ内容ですので、ご都合の良い方を選んでご参加下さい。

◎セミナーは Zoom によりオンラインで行います。  
参加費: 1部、2部共に 20ドル

**対象**

- ・副業でお金を増やしたい方
- ・FXの仕方を学びたい方
- ・分析力を身に付けたい方

**テーマ**

「FXで、1日30分・年利30%以上を生稼げる手法・考え方の紹介」  
「稼ぐのに予想・分析は必要なし」  
「脳科学を用いた「習慣」で楽に稼ぐ考え方」  
「稼ぐスピードを最速にさせる、セルフイメージの作り方」  
「イメージを現実化する目標設定の言語化・数値化」など。

お申し込み・お問い合わせ:  
info@Villagewellusa.com  
(ビレッジウェル・村井)

お申し込みの方には事前学習用動画をプレゼントいたします。

NEW 濃いだし本つゆ

さらに「ぎゅつ」と!  
濃縮4倍になりました

子どもたちの好きな炒めものから、パパの好きな煮物まで!  
だしがしっかりと香る、濃縮4倍「濃いだし本つゆ」1本で、レシピの幅が広がります。

自然なだしの風味で飲みほしたくなるような味。より上品に仕上がる色調になり、調理の幅が広がります。

かつお節エキスを使用せず、削り節のみでだしをとりました。

本つゆ香り白だし

www.kikkomanusa.com

kikkoman® seasoning your life

©2017 KIKKOMAN SALES USA, INC. KIKKOMAN is registered trademark of KIKKOMAN CORPORATION