

進行表 (段取り / 作業の手順)

NPO SEAN NPO設立10周年記念パーティー 2011年1月15日

和風ハンバーグ (8人分)	しいたけの肉詰め (8人分)	小松菜と厚揚げのオイスターソース炒め (8人分)	さつまいもといとこ煮 (8人分)	柿とりんごの白和え (8人分)	春菊と鶏ささ身のサラダ (8人分)
<p>①たまねぎをみじん切りにする。</p> <p>⑧パン粉1カップに水120ccを振って、湿らせる。</p> <p>⑨ボウルに豚ミンチと鶏ミンチを入れ、⑧のパン粉を加え、酒大さじ4、塩小さじ1.3、こしょう少々を加えて、よく練り混ぜる。</p> <p>⑩最後に①のたまねぎを加え入れ、しっかりと混ぜ合わせる。</p> <p>⑪⑩のハンバーグのねたを24等分し、両手で丸く成形しながら空気を抜いて、楕円形に形を整える。</p> <p>⑫(2回に分けて) フライパンを火にかけて熱くし、サラダ油大さじ2を加えて中火で熱し、⑪のハンバーグを並べ入れ、弱火の中火で1～2分焼き、裏返して、蓋をして、弱火で7～8分焼く。</p> <p>⑬タレの材料を合わせる。</p> <p>⑭ハンバーグから透明な肉汁が出てきたら、タレを加え、フライパンを揺すりながらタレをからめ、照りが出てきたら、火を止める。</p> <p>⑮大葉を手で小さくちぎる。</p> <p>⑯大根をおろし金でおろして、大根おろしをつくり、ザルに空けておく。</p> <p>⑰⑱のハンバーグを器に盛り⑲の大葉を載せ、大根おろしを添える。</p>	<p>生しいたけ やや小ぶり24枚</p> <p>肉ダネ 400g</p> <p>豚ミンチ 大さじ2</p> <p>しりょうゆ 大さじ2</p> <p>みりん 大さじ2</p> <p>ごま油 大さじ2</p> <p>片栗粉 大さじ2</p> <p>白ねぎ 2本</p> <p>小麦粉 適量</p> <p>サラダ油 大さじ2</p> <p>練り辛子、しりょうゆ 各適量</p> <p>⑬白ねぎをみじん切りにする。</p> <p>⑭肉ダネの材料をなめらかに練り混ぜ、最後に⑬の白ねぎを加え混ぜる。</p> <p>⑮しいたけの右つきをとり、笠の表面に残り細かな格子状に切り目を入れる。</p> <p>⑯⑮のしいたけの内側に小麦粉を薄くまぶす。</p> <p>⑰⑱の肉ダネをざつと24等分し、⑮のしいたけに、へらなどで押しつけるようにして詰める。</p> <p>⑲(以下、2回に分けて) フライパンを火にかけて、サラダ油大さじ1を広げて熱し、⑰のしいたけをフライパンに押しつけるようにして並べる。</p> <p>⑳しいたけの肉ダネに焼き色ががついたら、裏返し、水50ccを加えて、蓋をして、2～3分蒸し焼きにして、火を止める。</p> <p>㉑⑲のしいたけを器に盛り、中皿に練り辛子としりょうゆを入れて、中央部に置く。</p>	<p>松菜 2束 (600g)</p> <p>厚揚げ 4枚 (800g)</p> <p>オイスターソース大さじ4</p> <p>酒 大さじ2</p> <p>砂糖、片栗粉、しりょうゆ、ごま油 各大さじ1.3</p> <p>サラダ油 大さじ4</p> <p>塩、こしょう 各少々</p> <p>⑫小松菜の根を切り落とし、根元に十字を入れて、水に浸けておく。</p> <p>⑬小松菜をよく洗い、長さ5cmのざく切りにする。</p> <p>⑭厚揚げを1cm厚みに切る。</p> <p>⑮ボウルに(a)の調味料を混ぜ合わせる。</p> <p>⑯フライパンを火にかけ、サラダ油大さじ4を入れて中火で熱し、小松菜の軸と厚揚げを入れて、1～2分炒め、小松菜の葉の部分を加えて、さらに1～2分炒める。</p> <p>⑰小松菜がしんなりしたら、一度よく混ぜ調味料を、もう一度よく混ぜ合わせて、塩、こしょうで味を調えて、火を止める。</p>	<p>さつまいも 小4本 (1kg)</p> <p>ゆであずき (缶) 2缶 (400g)</p> <p>しりょうゆ 大さじ1.3</p> <p>⑤さつまいもを半月(細いところは輪切りに切り、それを幅2cmに切り、水にさらしたあと、ザルにあげる。</p> <p>⑥⑤のさつまいもを鍋に入れ、かぶるくらいの水を加えて中火にかけ、煮立ってきたら弱火にして、10分ほど茹でる。</p> <p>⑦⑧のさつまいもをザルにあげたあと、鍋に戻し入れ、ゆであずきを加え、水4カップとしりょうゆ大さじ1.3を加えて、ふたをして弱火で10分ほど煮て、火を止める。</p>	<p>柿 1個</p> <p>りんご 1個</p> <p>木綿豆腐 2丁 (600g)</p> <p>みそ 小さじ4</p> <p>白練りごま 小さじ4</p> <p>砂糖 大さじ4</p> <p>塩 4つまみ</p> <p>③豆腐に重しをして、水気を切る。</p> <p>④柿の皮をむいて、3cm長さの細切りにする。</p> <p>⑤りんごの皮をむいて、3cm長さの細切りにする。</p> <p>⑥ボウルに(b)の調味料を入れて、よく混ぜ合わせる。</p> <p>⑦⑧の豆腐を裏ごしにして、④のボウルに少しづつ加え混ぜ、最後に、柿とりんごを加えて、ざつくりと混ぜる。(冷蔵庫に入れる)</p>	<p>鶏ささ身 6本 (約240g)</p> <p>塩、酒 各適量</p> <p>春菊 2束 (約400g)</p> <p>ドレッシング</p> <p>サラダ油 大さじ4、酢 大さじ5</p> <p>しりょうゆ 大さじ3、ごま油 大さじ1</p> <p>砂糖 大さじ1</p> <p>塩 小さじ1、こしょう 少々</p> <p>すりごま 小さじ1</p> <p>②グリルを熱くする。</p> <p>④鶏ささ身の筋を抜き取り、塩と酒少々を振って、グリル、またはオーブン(220℃)で両面を薄く色づくまで焼く。</p> <p>⑦⑧のささ身の両面に焼き色がついたら、取り出して冷ます。</p> <p>⑨春菊の根を切り落とし、根元に切り目を入れて、ボウルの中よく洗ったあと、ザルにあげ、水気を切っておく。</p> <p>⑩⑦のささ身を手で細かく裂く。</p> <p>⑪大きめのボウルの中で、(c)のサラダ油、酢、しりょうゆ、ごま油、砂糖、塩、こしょう、すりごまを混ぜ合わせて、ドレッシングを作る。</p> <p>⑫⑨の春菊を4～5cm長さに切る。</p> <p>⑬春菊を、⑩のささ身と一緒にドレッシングのボウルに加えて、ざつくりと混ぜ合わせて、器に盛る。</p>