

NHK BSプレミアム 梅沢富美男と東野幸治のまんぷく農家メシ！

「2019 春夏総集編」レシピ

(初回放送：2019年9月23日)

①「マンゴーにフォーリンラブ♥1年中楽しめるビネガーレシピ」

料理①：マンゴービネガー

材料 マンゴー・お酢・氷砂糖（各500g）、レモン（1個）、はちみつ（大さじ2）

- 作り方**
- ①煮沸消毒した瓶に、氷砂糖、カットしたマンゴー、スライスしたレモン、はちみつ、お酢を入れる。
 - ② ①を1日2回くらい、逆さにして混ぜる。
 - ③10日ほど置き、氷砂糖が溶けたら完成。
- ※マンゴー、お酢、氷砂糖は1:1:1の比率。約1年、保存できます。

<マンゴービネガーのソーダ割り>

マンゴービネガーとソーダを混ぜ合わせる。

お好みでミントを飾れば、ソーダ割りのできあがり。



②「うまみたっぷり！まっしゅる〜むの和風料理」

料理②：混ぜごはん

材料 マッシュルーム（500g）、にんじん（80g）、砂糖（大さじ3）、しょうゆ（70mL）、みりん（大さじ2）、酒（大さじ2と1/2）、鶏もも肉（150g）、切り昆布（5g）、ごはん（5合）

- 作り方**
- ①マッシュルームはスライス、にんじんは薄切り、鶏肉はそぎ切りにする。
 - ②鍋に、マッシュルームとにんじんを入れて火にかける。
 - ③マッシュルームから水分が出てきて煮立ったら、砂糖、しょうゆ、みりん、酒を加える。

④煮立ってきたら鶏肉を加えて、もうひと煮立ちさせ、最後に切り昆布を加えてふたたび煮る。

⑤ ④を炊いたごはんにかけて、完成。



料理③：軸のつくだ煮

材料 マッシュルームの軸（800g）、水（150mL）、白だし（175mL）、砂糖（大さじ2）、早煮昆布（10g）

作り方 ①鍋にマッシュルームの軸と水を入れて火にかける。煮立ったら白だし、砂糖を加える。
②ふたたび煮立ったら、2cm角に切った早煮昆布を入れ、煮汁が少なくなるまで煮詰める。
③昆布が煮えて柔らかくなったら完成。



③「元・船のcockさんが作る！カボチャのオープン焼き」

料理④：元・船のcockさんのカボチャのオープン焼き

材料 カボチャ（250g）・塩コショウ、オリーブオイル（各適量）・ベーコン（100g）・溶き卵（適量）・粉チーズ、パセリ（各少々）
タレ：しょうゆ（大さじ3）・みりん（大さじ1・1/2）・砂糖（大さじ2・1/2）

作り方

- ① カボチャをひと口大に切り、面取りをする
※このとき味が染みるように皮に小さな切れ目を入れる
- ② ①に塩コショウ、オリーブオイルをからませる
- ③ 5分程度レンジにかける
- ④ ③にしょうゆベースのタレを塗り、200℃のオーブンで焼く。
- ⑤ ベーコンをのせ、溶きたまごを塗り、再びオーブンで1分焼く。
- ⑥ 粉チーズ、乾燥パセリをかけ、最後にまた1分ほど焼けば完成。
※2、3分おきにタレを塗り直し、それを2～3回繰り返す。
必要に応じて、ベーコンを乗せる前にもタレを塗る



④「後継ぎはマーク 食いしん坊 牛乳メシ」

料理⑤：牛乳のマーボー豆腐

材料

牛乳（300mL）、豆腐（絹/1丁）、アスパラガス2～3本、合いびき肉（150g）、ごま油（大さじ2）、一味とうがらし（小さじ1と1/2）、紹興酒（大さじ2）、みそ（大さじ1）、中華だし（大さじ1と1/3）、粉ざんしょう（大さじ1）、塩コショウ（適量）、水溶きかたくり粉（大さじ1と1/2）

作り方

- ①角切りに切った豆腐を水切りする。
（皿の上にザルを置き、そのザルにキッチンペーパーを敷き、豆腐を乗せる。
ふんわりとラップをし、レンジで2分程度温める）
- ②アスパラガスを2cmの斜め切りにし、3分下ゆでする。
（下ゆでをする際、塩を少量入れると緑がきれいになる）
- ③フライパンにごま油、一味とうがらしを入れ、火をつけ、香りを立たせる。
- ④合いびき肉、紹興酒、塩・コショウをし、しっかりと炒める。
- ⑤ ②、みそ、中華だし、粉ざんしょうを入れ、炒め合わせる。
- ⑥ ①を入れ、軽く炒め、牛乳を加えて煮立たせる。
- ⑦ 水溶きかたくり粉を回し入れ、とろみが出てきたら完成。

