第1回食の祭典

平成18年11月5日

わが家の逸品料理レシピ集



南郷文化祭実行委員会

名前	料理名
小田 加代子	アップルケーキ(55 個分)
材料	作 り 方(ポイント)
りんご(サンフジ) 4個	* りんごの甘煮
│ │ 砂糖 25~8	$^{\circ}$ ① りんごの皮をむいて縦 4 つ割りにし 4 ミ
(りんごの正味)	リの厚さにスライスする。
干しぶどう 100g	② 鍋にりんごと砂糖を入れ焦げ付かないよ
小麦粉 360g	うに注意しながら、水分がなくなるまで

砂糖 300g

ベーキングパウダー 小さじ1

- バター(本バター) 200g
- 無塩マーガリン 100g
- 6個 卵

(朝顔 直径 7,5cm)

アルミカップ



- 煮て、途中で干しぶどうを入れる。
- * 作り方
- ① バターをクリーム状にして、砂糖を入れ ハンドミキサーで混ぜ、卵を1個づつ入 れそのつど混ぜる。
- ② 小麦粉にベーキングパウダーを入れ 2回 ふるって①に入れゴムベラで粉が見えな くなるまで混ぜる。
- ②にりんごの甘煮を入れ全体に混ぜていく。 (3)
- ④ アルミカップの 7 分目まで入れて、オー ブン(170℃—30 分)で焼く。
- ⑤ オーブンによっては焼きむらが出きるの で、途中で天板を入れ替えると均一に焼 ける。

名 前	料理名
田中 千登勢	きな粉入りシフォンケーキ
材料	作 り 方 (ポイント)
材料	作 り 方 (ポイント)

塗らない。

② Aは合わせてふるっておく。

(1)

(3)

(4)

(5)

直径 24cm の

シフォンケーキ型1個分

南郷うどん粉 40g コーンスターチ 20g 60g きな粉

⑥ ④のメレンゲを 2 度に分けて加えて混

る。

ぜ、型に流しいれる。

く混ぜる。

(7) 泡を均一にするためにトントンと 2~ 3cm の高さのところから型ごと 3~4回 落とす。

オーブンは 170°Cに温める。型には何も

ボウルに卵黄・砂糖を入れてすり混ぜ、

白っぽくなってきたらサラダ油を加え

てさらにもったりするまでよく混ぜ

別のボウルに卵白を入れて軽くあわだ

て、2~3 度に分けてBの砂糖を加えて

③に水を加えてから②のAを加えてよ

しっかりしたメレンゲを作る。

170℃に温めたオーブンで 40~50 分焼く。 (8)

さかさまにして冷まし、パレットナイ **9** フをあてて型から出す。

(10)仕上げに茶こしで粉砂糖・抹茶をふるう。

ベーキングパウダー 大さじ 1/2 5個分 卵黄 50g 砂糖 50cc サラダ油 6個分 └B 卵白 砂糖 50g 75cc 水 粉砂糖 滴量 抹茶 適量



名 前	料理名
水上 みつ子	たまごボーロ
材料	作 り 方(ポイント)
卵 1/3(20g)個 小麦粉 10g 片栗粉 100g 練乳 10g 砂糖 60g タンサン 少々	 砂糖と卵を泡たて器で混ぜる。 練乳と水溶きしたタンサンを加える。 小麦粉と片栗粉を加えよく混ぜ合わせる。 生地を細長くのばす。 1cm くらいの大きさに丸め、天板の上に並べる。 オーブンで180~190度で8~10分焼く。 ※オーブンの温度と時間はめやすです。

名 前	料理名
水上 みつ子	芋納豆
材料	作 り 方 (ポイント)
芋 500 g グラニュー糖 500 g 水 250 g	 芋を切って水にさらす。 下ゆでする。 ザルに引きあげ、分量の半分の砂糖と水 250cc でシロップを作る。(砂糖を煮る) ゆでた芋をシロップの中に入れて一晩おく。 翌日、次の日も、のこりも煮加える。

名 前	料理名
水上 昭世	あられ(糖衣がけ)
材料	作 り 方 (ポイント)
1cm 位に切って干した 餅 砂糖 りんかけ	① 餅をフライパンで煎る。② 別の鍋に砂糖と少量の水を煮つめて、



水

- ② 別の鍋に砂糖と少量の水を煮つめて、 りんかけを作る。
- ③ あられを鍋の中に入れてからめる。

名 前	料 理 名
早野 澄子	ショウガ糖
材料	作 り 方(ポイント)
ショウガ 500 g グラニュー糖 200 g	 ショウガをよく洗いうすく切り茹でる。 2 2~3分くらい沸騰させてザルに上げて、また水を入れて沸騰させてザルに上げる。
	③ 鍋にもどして砂糖を入れて約15分ぐらい煮る。④ 熱いうちにグラニュー糖をまぶしてザルの上にひろげて干す。

名前		料理名
今城 千恵美		チーズケーキ
†	才料	作 り 方(ポイント)
牛乳 砂糖 クリーム チーズ	200cc 25g 80g (白身の中に) 50g	 鍋に牛乳、砂糖(25g)チーズ、マーガリンを沸騰前で、とかす。 人肌に冷まして、小麦粉、黄身 4 個、それから白身 4 個と砂糖 80g を泡立てたものを①の鍋に入れる。 鍋の底から、よくかき混ぜる。ポイント
マーガリン	100g 70g	《焼き方》 ・160℃で 10 分→下段
卵	4個	それから、150cc のお湯を角皿に入れ温 度を 150℃~140℃におとして、約 1 時 間、蒸し焼きにする。





名	前	料 理 名
板東	玲子	むらさき芋のミルクかん
材	料	作 り 方 (ポイント)
むらさき芋 砂糖 粉寒天 水 生クリーム	400 g 80~100 g 1+1/4 本 250ml 200ml	 芋はゆでてマッシャーする。 寒天は 250ml の水でとかし、砂糖もよく煮とかし、マッシャーした芋を入れてよく混ぜる。 火からおろし人肌位まで冷まし、生クリームを入れてよく混ぜ、冷蔵庫で冷やす。

名 前	料理名
小方 京子	チーズケーキ
材 料	作 り 方(ポイント)
さとう 140 g クリームチーズ 200 g ホイップ(生) 200cc 小麦粉(薄力) 50 g 卵 3 コ バニラエッセンス 少々	 卵、砂糖をボールに入れ、7分目くらいあわ立てる。 別のボールにクリームチーズと生クリームを入れ、これも同じように7分目くらいあわ立てる。 出来上がった1、2を合わせ、型に流す。 160°のオーブンで、50分から60分程焼く。



『食の祭典 わが家の逸品』7

_			
名	前		料 理 名
深田	久美子		おはぎ
材	料		作 り 方(ポイント)
もち米	4 カップ	1	もち米、米を5~6時間水につける
米	1 カップ	2	水は手たたきぐらいにし塩少々入れて炊
きな粉	(砂糖、塩)		<
青海苔	小豆 (あんこ)	3	炊き上がったらデンギでつく
塩	少々	4	きな粉(南郷大豆の粉)青海苔、あんこ
			をつけてカップに入れる
名	前		料理名
深田	久美子		つわ佃煮
材	料		作 り 方(ポイント)
つわ	醤油	1	つわのうぶ毛をきれいにタオルでふき取
出し昆布	塩		り5~6cmに切る、水に一昼夜つけ灰汁を
コショウ	みりん		取る
砂糖		2	出し昆布、コショウ、砂糖、醤油、みり
			んを入れはじめ強火で 4~5 回ふき上がっ
1860			たら弱火にして 2~3 時間炊く(弱火にし
	THE PARTY OF THE P		た時間を、3日ぐらい繰り返し炊きました)
		3	最後に、梅、氷砂糖、黒酢を入れました
· b/te/			(梅エッセンス自家用分)
	(1 3°		
ii u	A. V.		

名 前	料 理 名
安 田 昭 子	豆腐の白玉だんご
材料	作り方(ポイント)
絹豆腐 1丁	① 豆腐は水を切らずに白玉粉を入れな
白玉粉 1袋	がら、団子が出来る硬さに練って小
きな粉 A	さな団子に丸める。
砂糖 少々	② 丸めた団子を茹でる。
塩	③ ②にAをまぶして食べる。
名 前	料理名
安田 昭子	梅酒のうめジャム
材料	作 り 方 (ポイント)

梅酒の梅

砂糖 適宜



- ① 梅を水煮 (梅が浸るより少し下) する。柔らかくなったら冷ます。
- ② 冷めたら手で握りつぶすと種と実が 離れるので種だけを取り出して、砂 糖を好みの甘さに入れて煮詰めれば 出来上がり。
- ③ 果肉が気になる人は裏ごしする。またはミキサーにかける。

《食べ方》

プレーンヨーグルトと一緒に食べる 紅茶のなかに入れて飲む パンにつけて食べる



名	前	料理名
占部	歌子	簡単なスイートポテト
材	料	作 り 方 (ポイント)
8~10個分 さつまいも 砂糖 植物性 マーガリン	中2本 (約300g) 40g 40g 40g	 さつまいもは蒸して皮をむき熱いうちにポテトマッシャーなどでよくつぶす。 砂糖、マーガリン、卵黄を加えてよくまぜ合わせ、形をととのえてアルミケースに入れる。 仕上げ用ハチミツをはけで塗り、ごまを少々
卵黄 仕上げ用 ハチミツ ごま アルミケース	1個分 適量 少々 10個くらい	ふって、オーブントースターで焼く。 *アルミはくをかぶせて 5~6分、アルミはくをとって表面にこんがり焼き色がつくまで数分焼く。

名	前	料理名
山田	弘子	バナナケーキ
材	料	作 り 方(ポイント)
ベーキング パウダー 小麦粉(薄力) バター さとう バナナ 卵	大 1 1 カップ(200 g) 200 g 200 g 4、5 本 4 コ	 バターをとかす。 さとうを①に入れる。 卵を入れる。 バナナをつぶして入れる。 ベーキングパウダーと小麦粉をふるって入れる。 型に流し入れ、180°のオーブンで40分焼く。





名 前	料理名
中村 富美子	パウンドケーキ
材料	作 り 方(ポイント)
小麦粉(薄力) 120 g	① 小麦粉とベーキングパウダーを合わせて
ベーキング 小 1/2 強	振るっておく
パウダー	② バター、マーガリンをクリーム状に練り、
バター 50 g	砂糖を加えてよくすり混ぜる。
マーガリン 50g	③ 砂糖がなじんだら卵を加えて泡だて器で
さとう 100 g	よく混ぜる
卵 2コ	④ バニラエッセンスを加える。
バニラ 少々	⑤ 振るった粉を混ぜる。
エッセンス	⑥ 生地が粉っぽさがなくなったら、パウンド
	型にバターを塗り、紙を敷く。
	⑦ 生地を8分目まで流しいれて、180°の
	オーブンで 45 分焼く。

名 前	料理名
山下 智代子	チョコレートケーキ
材 料	作 り 方(ポイント)
小麦粉 80g さとう 80g 卵 3コ 板チョコ 100g バター 80g	 チョコ(板チョコ)とバターを湯せんする。 湯せんしたチョコとバターに小麦粉、砂糖、卵をまぜる。 180°のオーブンで 15 分焼く。



名 前	料 理 名
中村 智子	ガトーショコラ
材 料	作 り 方(ポイント)

*生チョコ チョコレート 250 g バター 40 g 生クリーム 70~150 g ココア 適量 ケース



スイートチョコ $120 \, \mathrm{g}$ バター $100\,\mathrm{g}$ 卵黄 3個 グラニュー糖 $100 \, \mathrm{g}$ 生クリーム $100 \, \mathrm{g}$ ココアパウダ $50 \, \mathrm{g}$ 薄力粉 $30\,\mathrm{g}$ 薄力粉 5個 グラニュー糖 60g *デコレーション 粉砂糖

- ①生クリームとバターを室温にもどしておく。 チョコレートを刻んでボールに入れ湯せんにかける。 なめらかになったらバターと生クリームを入れ溶けるまで湯せんにかける。
- ②溶けたら型にサランラップを敷きチョコを流し 入れ型をとんとんさせ空気を抜く。 上にもラップをかけて冷蔵庫で冷やす。
- ・固まったら、ラップごとはずしまな板の上に載せ、 ココアを茶こしで振るいかける。包丁を温めて切り 分ける。
- 薄力粉は振るう
- 焼き方にバターを塗り紙を敷いておく。
- チョコレートは刻んで湯せんにかける。バターを加えて溶かす
- ①ボールで卵黄とグラニュー糖を白っぽくなるまで混ぜる。

チョコレートと生クリームを加えてる。ブランデーを加える。

- ②ココアを振るい入れ混ぜる。粉を2回に分けて振るい入れ、粉っぽさがなくなるまで混ぜる。
- | ③別のボールで卵白を八分どおり泡立てる。
- ④グラニュー糖を数回に分けて加え角が立つまで 充分に泡立てる。
- ⑥泡立てた卵白の 1/5 を③に加えさっくりと混ぜる。
- ⑦これを残りの卵白のほうに入れ、泡をつぶさないように、ゴムべらで切るように混ぜ合わせる。
- ⑧型に流しいれ、180℃に熱したオーブンで 40 分ほど 焼く。
- ⑨荒熱が取れたら、型からとりだして冷まし、粉砂糖を茶こしを通して振る。

名	前	料理名
南郷地区コミュニティ		丸ボーロ
材	料	作 り 方(ポイント)
南郷うどん粉 さ 卵 は ち み か 水	200 g 150 g 2 コ 大さじ 1 小さじ 1 小さじ 1	 ボールに砂糖と卵を入れ、よく混ぜ合わせる。 ① ①にはちみつを入れ、次にタンサンを水で溶いたのを入れ混ぜ合わせる。 ②に振るった南郷うどん粉をいれ、粉っぽさがなくなるまで混ぜる。 ④ ③をしぼり出し袋に入れ、クッキングシートを敷いた鉄板に5百円玉位の大きさにしぼり出し。 170℃に熱したオーブンに入れ、表面にこげ色がつくまで焼く。

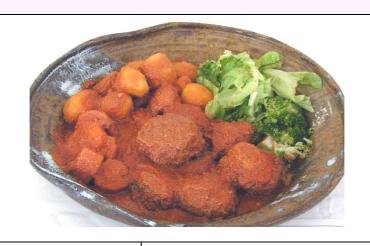




名 前	料理名
南郷地区コミュニティ	き な 坊
材料	作 り 方(ポイント)
きな粉 100 g さとう 15 g 水あめ 60 g 加糖練乳 40 g 仕上げ用きな粉 適量	 ボールにきな粉と砂糖を混ぜ、水あめと練乳を加え練り合わせ、一かたまりにする。 1~2時間ラップに包んで寝かせておく。 寝かせ終わったら4等分して小指の太さに延ばし包丁で適当な大きさにきる。 切った物にきな粉をまぶす。

名	前	料 理 名
板東	玲子	豆腐入りにんじんかん
材	料	作 り 方(ポイント)
粉寒天	1本	① にんじんはゆでる。豆腐もゆで水切りする。
豆腐	150g 300g	② ミキサーににんじんのゆで汁 100cc でかけ豆腐も入れて良く混ぜボールに出して
だし汁 みりん	200cc 50cc	おく。 ③ だし汁 200cc で寒天をとかし砂糖を入れ
酒 にんじんの ゆで汁	50cc 100cc	てみりん、お酒を入れてにんじん、豆腐 も入れ塩少々入れて火を止めて人肌まで 冷まし生クリームを入れて流し缶に入れ
砂糖 生クリーム 塩	大さじ 2 50cc 小さじ	冷まし冷蔵庫で冷やす。 ※にんじんをゆでる時小花を作ってゆでトッピング用に使う。





料理名
カッテージチーズを使った ロールサンド
作り方(ポイント)

★カッテージチーズ 牛乳 500ml レモン 1個

★カッテージチーズを 使ったロールサンド★ (1 人分)

生クリーム 25g 牛乳 80g レモン 20g グラニュー糖 7g バニラエッセンス 少々 バナナ、黄桃など

サンド イッチ用食パン 2枚

- ① 牛乳にレモン汁を入れて火にかけ、白く固まってきたら硬く絞ったサラシでこす。
- ① カッテージチーズを作り、裏ごししておく。
- ② 生クリームにカッテージチーズ、砂糖を 入れて、ぽってりするまで泡立てる。最 後にバニラエッセンスをたらす。
- ③ ラップの上にパンをのせ、2 をぬり、バナナをのせてまく。
- ④ 斜め半分に切って盛り付ける。





名 前	料 理 名
眞武 みゆき	オイキムチ
美瓜 V/19 C	(韓国の辛くないキュウリの水キムチ)
材 料	作 り 方 (ポイント)
キュウリ	① 十字に切ったキュウリとスライスにんにくを
スライスにんにく 大根 人参	ポリ袋に入れ、浅漬けの素を適量入れ、ポリ 袋の空気を抜き挟み合わせる具が出来るまで 漬け込む
りんご 生姜 ニラ 少量	② ボールに大根、人参、りんご、生姜は細・千切りにしてニラは少なめに 1cm 幅にきり、糸唐辛子、白胡麻、粉にんにくは好みの量で浅
粉にんにく 韓国の 糸唐辛子 白胡麻 浅漬けの素	漬けの素と合わせる ③ ①のキュウリに②の具をはさみシール容器に並べて漬け込んだ浅漬けの汁をかけて出来上がり ※食べごろは、作ってすぐから一週間ぐらい。 残った漬け汁は韓国冷麺のスープに。

_	,	
名	前	料理名
板東	玲子	サンマの梅酒煮
材	料	作 り 方〔ポイント〕
梅酒	500g 200cc 100cc 大さじ 2 少々	 サンマは頭を落し内臓を引抜き、一匹を3つに筒切りにする 鍋に重ねない様に入れて 15 分位煮る。
名	前	料理名
板東 玲子		えごまのぴり辛漬け
材	料	作 り 方〔ポイント〕
えごまは自 えごまの葉 5 *タレ		 洗って水分をよく切ります 一枚、一枚 タレをつけて重ねる。
コチュジャン		③ 冷凍しておけば半年はもちます。 韓国では焼肉などを包んで食べる野菜です
サムジャン フェー・ファイン ファイン ファイン ファイン ファイン ファイン ファイン ファイン		コレステロールを低下させる野菜です
ニンニク 3	大さじ 3 3 片[すりおろす] 大さじ 3	
酒 ラ	大さじ 2	

名 前	料 理 名
山下 智代子	豚バラのオレンジ煮
材 料	作 り 方 (ポイント)
豚バラの 400~ ブロック 600g マーマレード 200 g ゆで卵 醤油 200cc 酒 200cc	 豚バラのブロックを紅茶で油抜きする 鍋で豚バラとマーマレード、ゆで卵醤油、酒を入れて煮る

名 前	料理名
片山 ツヤノ	うなぎのぶっかけ
材料	作り方(ポイント)
うなぎ 砂糖 少々 しょう油 ごま 少々	① うなぎを焼いて、すり鉢ですりつぶし、砂糖としょう油を混ぜ、盛り付けた後、ごまをふる

名	前		料 理 名
中村	富美子		クリームシチュー
材	料		作 り 方(ポイント)
鶏もも肉	500 g	(1)	ジャガイモ、にんじん、たまねぎを切
ジャガイモ	中 5 個		3
たまねぎ	大 3 個	2	鶏肉を適当な大きさに切る
人参	中 2 本	3	鍋にサラダ油を引き鶏肉、たまねぎ、
コーン缶詰	1 缶		人参、ジャガイモの順に炒める
チキンコンソメ	2個	4	水を加えて煮る
サラダオイル	適量	⑤	材料が煮えたらチキンコンソメを入れ
バター	$30\mathrm{g}$		
塩コショウ	少々	6	コーン缶を入れ、塩コショウで味を調える
牛乳	500cc	7	シチューの素を入れる
シチューの素	1 箱	8	牛乳を入れる
		9	仕上げにバターを入れる





名	前	料 理 名
川村	純子	牛肉とセロリのいり煮
材	料	作 り 方〔ポイント〕
4年では、 4年では、 本のでは、 本のでは、 本のでは、 本のでは、 本のでは、 本のでは、 本のでは、 本のでは、 本のでは、 本のでは、 本のでは、 本のでは、 ののでは、 本のでは、 ののでは、	200g 大大小 大大 大大 大大 大大 大大 大大 大大 大大 大大 大大 大大 大大	 牛肉は食べやすい大きさに切り酒、しょうゆ、ごま油をまぶして、下味をつける。 セロリは筋を取り茎は 5cm 長さの短冊切りにする。 厚手の鍋を熱して①をそのまま炒め、肉の色が変わったらセロリの茎を加えて炒め合わせ、Aを順に加えてしるけがなくなるまで煮る。 火を止める直前にセロリの葉を加えてひと混ぜし好みで七味唐辛子をふる。
3.71.71	~	

名 前	料理名
高宮 弘子	鶏手羽先と大豆の煮込み
材料	作 り 方〔ポイント〕
ゆで大豆 1袋 鶏手羽先 10本 しょうが 1かけ *調味料 しょうゆ 砂糖 酒 オイスターソース	手羽先を両面やく しょうが 大豆 砂糖 水 まで煮つめる 酒 ※子ども達が来ると一品作ります。
サラダ油	※簡単にすぐ作れます。





名	前	料 理 名
占部	歌子	大根葉のふりかけ
材	料	作 り 方(ポイント)
大根葉	中くらいで 二本分	① 大根葉をさっと湯通しして、よく水分を しぼり小さくきざむ。
しらす干し)	② ①をフライパンでからいりする。
桜えび	}	③ しらす干し、桜えび、かつおぶしと粉末だ
かつお荒粉	∫好みで適	し、塩少々を加えて弱火でからいりする。
(あれば)	皇里	④ 最後に電子レンジで2から3分かけてさ
ごま		らにかわかす。ここで、もう一度包丁を
粉末だし	少々	入れてきざむと食べやすい。
塩	少々	

名 前	料理名
花田 常樹	鶏ハム
材料	作 り 方 (ポイント)

鶏むね肉 砂糖、塩、胡椒、各少々 (たれの作り方) 材料をよくかき混ぜる。 しょう油 大 2 市販の焼肉の 大 3 たれ 酢 大 1+1/2 おろし 大 1/2

にんにく

ラー油

2001 年、インターネット上で 完成された「幻のレシピ」と 言われている。

大 1



- ① 鶏肉の両面に砂糖を擦り込む。
- ★砂糖は保水力大のため鶏肉の水分を保持 し、柔らかさを確保する。
- ② 鶏肉の両面に塩と胡椒を擦り込む。
- ③ 鶏肉を、保存袋に入れ空気を抜く。
- ④ 冷蔵庫に、1日から2日おく。
- ⑤ 保存袋から取り出し、水に 30 分ほど浸けておく(塩抜きをする)
- ⑥ 鍋に水を入れ、沸騰させる。
- ⑦ 沸騰したら鶏肉を入れ、弱火にする。
- ⑧ 弱火にして 5~6 分間、火を通す。
- ⑨ 5~6 分経過したら、火を消し、鍋に蓋を して、半日寝かす。
- ⑩ 鍋から取り出し、水気を拭き取り、薄切りにする。

《食べ方》

- そのまま、マヨネーズおよび「たれ」をかけて食べる。
- ② ラーメンの具材やサラダの材料などに。
- ★安価で、ヘルシーで柔らかい鶏肉・・・鶏むね肉は、安価であるが、調理するとパサパサで人気がなかった。
- ★砂糖を擦り込み、冷蔵庫で寝かせることで、パ サパサ感を解消。

名 前	料理名
安田 昭子	いろいろ野菜の浅漬け
材料	作り方(ポイント)
大根残り野菜で漬けます。人参はカクラ、ナスを入れるきゅうりも良い)セロリ等薄口醤油適宜唐辛子好みで入れる柚子こしょう	
名 前	料理名
安田 昭子	ピーマンの昆布和え(4人分)
材料	作り方(ポイント)
	① ピーマンは縦に切り、種とへたを取り 除き 5mm 縦千切り ② かつお節はラップをかけずに電子レン
ピーマン 4~6ヶ 昆布の佃煮 10g程	ジで 1 分程加熱。ボールに A をあわせておきます。③ ピーマンはラップをかけ電子レンジで 2 分加熱。
∫かつお節 3gみりん 大さじ1白いりごま 適宜	加熱。 又は油なしで炒め、しんなりしたら① に加えて和え、ゴマを散らす。 ※弁当のおかず、お酒のおつまみにいいですよ!!

		T
名	前	料理名
板東	玲子	キュウリのキムチ漬
材	料	作 り 方〔ポイント〕
キュウリ	10 本	① キュウリは長さ4cmに四ツ割にする。
ニラ	1/2 把	② ニンジンは千切りにし一緒に塩 20g
ニンジン	1/4 本	で、塩漬を作る。水分をよくしぼり、
エビのアミ漬	$200\mathrm{g}$	ニラは3cmの長さに切り調味で漬込む。
ニンニク	1 玉	③ 3日後位が食べ頃です。
	[すりおろし]	
唐辛子	1 玉[韓国産]	* 赤唐辛子は必ず韓国産を使う事
細切り昆布	少々	国内産を使うと辛すぎて食べられな
すりゴマ	少々	l,°
醤油	大さじ2	私は自家製の唐辛子、韓国産のニンニク
酒	大さじ 2	を使用します。
いりこ	$40\mathrm{g}$	





名	前	料理名
板東	: 玲子	海鮮チデミ
材	料	作 り 方〔ポイント〕
小麦粉	$250\mathrm{g}$	フライパン 3 枚分
水	300 с с	お好焼のように厚くしない事
じゃがいも	中2個	必ずゴマ油を使う事
	[すりおろす]	
タマゴ	1 個	
ニラ	1 把	
白菜キムチ	100 g	
タコの足	1本	
チリメン	30g	
チクワ	1本	
塩	少々	
ゴマ油	大さじ3	



名 前	料 理 名
石橋 弘	手羽のピリ辛煮
材料	作 り 方 (ポイント)
手羽先 火の通りを良くするために、包丁 で両面に切れ目を入れかるく 塩・胡椒をしておく。 煮汁 しょうゆ 大さじ 5 豆板醤 小さじ 2 みりん 大さじ 3	 フライパンに少量の油、中火で熱する。 手羽先に軽く小麦粉をまぶし、フライパンにふたをして表面がきつね色になるまで火を通す。 鍋に煮汁の材料を合わせて強火にかけピリ辛からめ汁をつくり②をからめて出来上がり、器に盛りゴマを振る。

砂糖

水

大さじ2

適宜

名 前	料理名
吉田 由美	豚の角煮
材料	作り方(ポイント)
豚バラ肉(塊) 750 g 昆布 10×20cm 長ネギ 1本分 (緑の部分) A しょうが 1かけ (薄切り) にんにく 1かけ (つぶす)	 ① たっぷりの湯で豚を5分程ゆでてあく抜き。 ② 鍋に昆布をしき、肉を入れ、ひたひたの水とAを入れ、約2時間煮る。 ③ 肉が軟らかくなったら Bを入れ、10分煮て Cを加え、コトコトと煮込み,最後にオイスターソースを入れる。
E 酒 1/2C	HER SHOW

名 前	料 理 名
塩川 雄二	さつま芋のキンピラ
材料	作 り 方 (ポイント)

さつま芋…250g 繊維にそって拍子切りす る。

(長さ4cm×8mm)

★切ったら水にさらしアク を除く。

水がきれいになるまで3~4 回水を替える。

(アクをよくとらないと、 芋が黒っぽくなる。)

大蒜の芽・・・100g 約4cmに切る

豚薄切り肉…150g さつま芋の大きさに合わせ て切り、醤油 (小 2) をか け下味をつけておく。

- ① フライパンにサラダ油を入れ熱し、さつま芋を約2分半炒める。
 - ★7割程度、火が通ればよい。
- ② 大蒜の芽を入れ、ややシンナリする程 度に炒める。
- ③ ひと炒めしたら豚肉を入れる。(芋と 大蒜をフライパンの端に寄せ空いた所 に豚肉をほぐしながら入れる)
- ④ 豚肉を炒めたら、豆板醤(小1)を入れる。
- ⑤ 酒(大1)を入れる
- ⑥ 砂糖(小2)入れ、強火にする。
- ⑦ 醤油 (大 1+1/2) を鍋はだから入れる。
- ⑧ ごま油(小1)を入れ、混ぜ合わせる。



名 前		料 理 名
宮脇ミ	工子	ニガウリのつくだ煮
材料	탁	作 り 方 (ポイント)
酢 黒砂糖 削り節 ちりめんじゃこ	1kg 50cc 100cc 100cc 250g 30g 適量 100cc	 二ガウリを縦に切り、種を出して厚さ5mm の薄切りにして熱湯につけた後、よく絞る。 調味料Aを沸騰させ、二ガウリを入れ、水気がなくなるまで煮る。 最後にいりゴマを混ぜる。
名前	前	料 理 名
宮脇ミエ子		しそにんにく
材料		作 り 方 (ポイント)
ニンニク きざんだ梅肉 梅漬けしたしそ 氷砂糖 花カツオ 梅漬けの液		① ニンニクの皮をむき、熱湯につける。② ノリの容器のような広ロビンに材料全てを入れて混ぜる。③ 2ヶ月後から食べられます。

名 前	料 理 名
占部 歌子	タマネギドレッシングを 使った簡単料理
材 料	作 り 方(ポイント)

4 人分

★ または または 固めの木綿豆腐 1丁 (水分を切って 4 等分にしてお く)

タマネギドレッシン 大 4 グ

みそ大 1 砂糖 1 つまみ トマト小 2 こ こねぎ少々 (あればバジルやチャイ

ブの方が良い) 小麦粉少々

オリーブオイル少々

- ① 鮭や豆腐にかるく塩、こしょうをして、 小麦粉をつけてオリーブオイルで焼く。
- ② Aの材料をまぜる
- ③ トマトこねぎ等は小さく切っておく。A の材料の2/3を①に加えてから混ぜて焼く。残りは、後でかける。
- ※ タマネギドレッシングは作り置きしておく 《作り方》
- ① タマネギ1個みじん切りにして15分おく。
- ② 酢 100cc サラダ油 70cc みりん大さじ 3 砂糖大さじ 2 塩小さじ 1 まぜる
- ③ ②に①のタマネギを加えて1晩おき、よくまぜて使用する。紫タマネギを使うと赤いドレッシングが出来る





名 前	料理名
真武 郷子	角 煮
材料	作り方(ポイント)
豚バラ 1kg	① 塩を入れた熱湯でゆでてアクをぬ
塩 少々	きます。
酒 大4	② 圧力鍋に、しょうが、酒、水と入れ、
しょうが 少々	沸騰させ弱火で 30 分加熱する。そ
∆ (酒 100ml	して一晩起きます。
へ さとう 大3	③ (固まっている脂肪をとる)
調味料 しょうゆ 大5	④ 次の日、調味料 A と肉を圧力鍋に入
煮汁 300ml	れ、沸騰後加熱時間1分を2回くり
みりん 大1	かえします。
	⑤ 残り汁で絹あつあげを弱火で煮ます。

料 理 名

雲白肉 (ユン パイ ロウ)

材 料

作 り 方 (ポイント)

豚ばら肉、胡椒、 酒(大2)

しょうが一片、 ネギ(青い部分)2本位 たれ

しょう油大2市販の焼肉のたれ大3酢大1+1/2おろしにんにく大1/2ラー油大1



- ① 豚肉に、胡椒と酒をかけ下味をつける。
- ② さらしに、豚肉をおき、ネギとしょ うがの薄切りを重ねて包む。
- ③ 両端をしっかり包んで、たこ糸などで縛り固定する。
- ④ 鍋に水を入れ、さらしに包んだ豚肉 を入れる。
- ★豚肉は、水から茹でることで、旨みを 逃がさない。 やわらかく仕上がる。
- ⑤ 沸騰してきたら、弱火にして 30 分間じっくり茹でる。
- ★その間に発生する「アク」は除去する。
- ⑥ 30 分後に取り出し、そのままの状態で 粗熱をとる。
- ⑦ 豚肉の粗熱がとれたら、さらしから 取り出し、薄切りにする。
- ⑧ 「たれ」の作り方・・・材料をよくかき混ぜる。
- ⑨ 豚肉を器に盛りつけ、「たれ」をかける。

名 前	料理名
山下 政子	いなか寿司
材料	作 り 方〔ポイント〕
かしわ あげ ごぼう れんこ 人参 玉子 しいたけ のり こんにゃく しょう ちくわ	③ もり付け



名 前	料 理 名
水上 みつ子	呉 豆 腐
材 料	作 り 方(ポイント)
無調整豆乳 3カップ 片栗粉 大3 葛粉 大2	 材料をすべて鍋の中に入れて、泡だて器で混ぜる。 鍋に火をかけて木ベラで、焦がさないようにねる。 流し箱を水にぬらしてから入れる。 冷蔵庫で冷まして固め、食べやすい大きさに切り分ける。 お好みでだし醤油をかけて、おかずにジャムやハチミツをかけておやつに

名 前	料 理 名
小方 京子	山菜おこわ
材料	作 り 方 (ポイント)
モチ米 干しシイタケ ブタ肉 タケノコ ギンナン	モチ米をいため、具をからめ、蒸す。

名 前		料 理 名
食 進 会		牛乳入り手作り春巻き
材料		作り方(ポイント)
〈1人分〉		① 豚肉、野菜は細い千切りにしておく。
豚肉	20 g	② 鍋に油を熱し、生姜を入れ香りを出
えび(皮をむく)	5 g	し、豚肉、えび、いかを炒め、その他
いか	$12\mathrm{g}$	の材料を炒める。
茹で筍	$60\mathrm{g}$	③ 牛乳、調味料を入れて煮詰め、汁がな
干し椎茸	1 g	くなりかけたら、小麦粉ののりでとろ
玉葱	$2\mathrm{g}$	みをつけ、ごま油で香りを付ける。
生姜	$0.5\mathrm{g}$	④ 室温でさまし、春巻きの皮にまく。巻
牛乳	$50\mathrm{g}$	き終りは、小麦粉ののりでつける。
小麦粉	$2\mathrm{g}$	⑤ 低い温度で8分程度、きつね色になる
オリーブ油	1 g	まで揚げる。
沖縄の塩	$1.1\mathrm{g}$	
濃い口しょう油	1 g	
ごま油	少々	100 00 00 00 00 00 00 00 00 00 00 00 00
春巻きの皮	3 枚	
揚げ油		