

野菜を食べよう！

親子料理教室

2014年7月30日(水)・31日(木)

公益財団法人 よこはま学校食育財団

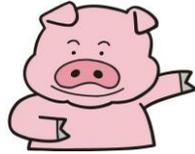


今日の献立

ごはん 手作りしゅうまい きりぼだいこんのごま酢あえ
すましそうめん なすとじゃこの甘辛煮 トマトゼリー

エネルギー664 kcal たんぱく質22.4 g

調理実習講師 (公財)よこはま学校食育財団 山田洋子 川原まゆみ



てづく 手作りしゅうまい

《材料 6人分》

豚ひき肉	200 g
(はまポーク)	
たまねぎ	中 1/2個
しゅうまいの皮	18枚
A片栗粉	小さじ1
食塩	小さじ1/2
砂糖	小さじ1と1/2
しょうゆ	小さじ1と1/2
ごま油	小さじ1/2
B片栗粉	大さじ1
キャベツ	葉2枚

《作り方》

- ①たまねぎはみじん切りにして、Aの片栗粉をまぶしておく。
 - ②ボールに豚ひき肉と塩を入れ、たたくようにまぜあわせる。
 - ③豚ひき肉に粘りがでたら、あわせた調味料を加えてよくまぜ、たまねぎを加えてまぜあわせる。
 - ④③の肉あんにBの片栗粉を加えて、全体になじむようにまぜ、冷蔵庫で約1時間ねかせる。
 - ⑤④の肉あんを18等分に分けてしゅうまいの皮で包む。
 - ⑥キャベツは短冊切りにする。
 - ⑦蒸気の上上がった蒸し器でキャベツを2～3分蒸す。お皿に盛りつけておく。
 - ⑧しゅうまいを約10分蒸す。
- ☆たまねぎにでんぷんをまぶすと、水っぽいしゅうまいになるのを防いでくれます。

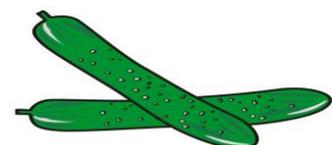
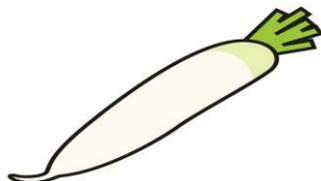
きりぼ だいこん ず 切干し大根のごま酢あえ

《材料 6人分》

きゅうり	1 / 2本
きりぼ 切干しだいこん	40 g
いとこんぶ	2 g
すりごま	大さじ2
しょうゆ	大さじ2
A 砂糖	大さじ1と1/3
酢	大さじ1
食塩	少々

《作り方》

- ①Aの調味料で甘酢を作り、冷ましておく。
- ②切干しだいこん・糸昆布は流水で洗って鍋に入れ、やわらかくゆでる。
- ③きゅうりは、輪切りにして塩をふっておく。
- ④切干し大根・糸昆布を甘酢であえ、30分位つける。
- ⑤きゅうりの水をきり、④とすりごまを入れてあえる。



すましそうめん



《材料 6人分》

鶏肉（小間）	60 g
うずらの卵	90 g
そうめん	60 g
にんじん	1/3 本
おくら	3個
しょうが	10 g
しょうゆ	小さじ 1
食塩	小さじ 1
削り節	10 g
だし昆布	2 g
水	1100cc

《作り方》

- ①削り節・昆布でだしをとる。
- ②うずらの卵をザルにあける。
- ③にんじんはせん切りにする。おくらは輪切りにして、ゆでておく。
- ④しょうがはすりおろし、しょうが汁をつくる。
- ⑤そうめんを1/2に折り、かためにゆで、流水でよくすすぐ。
- ⑥だし汁に鶏肉を入れ、あくをとりながら煮る。
- ⑦にんじんを入れ、煮えたら調味料・うずらの卵を入れる。
- ⑧そうめん・おくら・しょうが汁を入れる。

昆布と削り節のだしのとり方

- ①昆布は、ペーパータオルなどでごみを取る程度にふき、調理用ばさみで切り目を入れる。
- ②水に30分～1時間程度浸し、十分に水を吸ったところで火をつける。この時、ふたをせず沸騰させないようにする。
- ③沸騰直前（鍋の周囲に細かい泡が出てきたころ）に昆布を取り出す。（昆布のぬめりがでないように気をつける。）
- ④その後、火を弱めて削り節を加え、約1分間加熱する。この時、ふたをせず、沸騰させないように注意する。火を止め、削り節が沈んだらすぐに網でこす。

やけどや包丁でけがをしないように気を付けて

たのしく調理しよう。

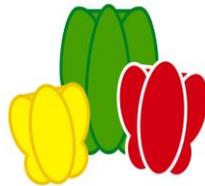


なすとじゃこの甘辛煮^{あまからし}



《材料 6人分》

なす	3本 (250g)
ピーマン	3個
赤ピーマン	1個
ちりめんじゃこ	大さじ3
ごま油	大さじ1
しょうゆ	小さじ2
みりん	大さじ1
酒	小さじ2



トマトゼリー

《材料 6人分》

トマト	中 1個 (150g)
水	50cc~
砂糖	30g (大さじ3)
アガー	5g
水	200cc
みかん缶	適量



《作り方》

- ①なすは、縦2つ割りにして斜めのうす切りにし、水にさらしてあくをとる。
- ②ピーマン・赤ピーマンは、縦2つ割りにして種をとり縦に切り、ピーマンはゆでておく。
- ③ちりめんじゃこは、熱湯をかけておく。
- ④フライパンを熱してごま油を入れ、なすをこんがり炒め、赤ピーマン・ピーマンを加えてさらに炒める。
- ⑤ちりめんじゃこ・調味料を入れて、汁気がなくなるまで炒める。

《作り方》

- ①トマトは湯むきして皮をむき、切る。(冷凍しておいて、水にさらすと皮がスルッとむけます。)
- ②アガーと砂糖をまぜておく。
- ③鍋にトマト・水50ccを入れ、つぶしながら中火にかけ、沸騰したらあくをとる。
- ④③を網でこして、種を取り除く。
- ⑤水200ccを鍋に入れ、②を加えながら泡立て器でまぜる。沸騰してから、1分間くらい加熱して、④を加えて混ぜる。
- ⑦型に流し入れ冷蔵庫で冷やす。
- ⑧出来上がったゼリーの上にみかん1個とシロップをかける。