

伝統食材を食べよう！

親子料理教室

平成27年8月4日(火)・5日(水)

公益財団法人 よこはま学校食育財団



今日の献立

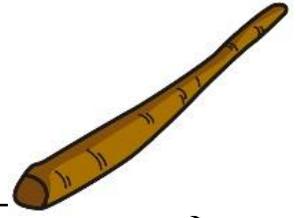
ごはん ぶたにく 豚肉の八幡巻 やわたまき じゃがいもの炒め物 いたもの
ひじきのサラダ しる みそ汁 くろ 黒みつかん

エネルギー647 kcal たんぱく質20.9g しじ ぐらむ

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 田中和子

ぶたにく やわたまき
豚肉の八幡巻

～切り口ににんじんとごぼうが見えてきれいです～



《材料 6人分》

豚肉 (うす切り)	12枚
(はまポーク)	(300g)
にんじん	10cm ぐらい
ごぼう	10cm ぐらいの長さ2本
油	適量 (小さじ1)
砂糖	大さじ1 (9g)
しょうゆ	大さじ1 (15g)
酒	大さじ1 (15g)
みりん	大さじ1 (15g)

《作り方》

- ① にんじん、ごぼうは 5mm くらいの棒状に切り、歯ごたえが残るようにゆでる。
- ② まな板にラップを敷き、豚肉を平らにお置き、にんじん、ごぼうを芯にして巻く。
- ③ フライパンに油を入れ、肉を焼く。
- ④ 焼けたら火をとめ、調味料をかけ、味をからめる。さめてから3～4個に切る。

豆知識

ごぼう

独特の香りと歯ごたえで、日本の食卓ではおなじみの食材ですが、実は世界でごぼうを日常的に食べる国は日本だけだそうです。食物繊維が豊富で、新陳代謝をよくする健康野菜です。中国では漢方薬にしています。

じゃがいもの炒め物

～意外な組み合わせですが、児童に人気の献立です～

《材料 6人分》

じゃがいも	中2個 (250g)
しらたき	120g
油	適量 (小さじ1)
塩	小さじ1/2弱 (2g)
こしょう	少々 (0.12g)

《作り方》

- ① しらたきを3cmの長さに切り、ゆでる。
- ② じゃがいもをせん切りにする。
- ③ フライパンに油を入れ、しらたきを炒める。
- ④ じゃがいもを入れ炒める。じゃがいもが少し透明になったら調味する。

ひじきサラダ

～ひじきがサラダに^{へんしん}変身！煮物とはちがう^{あじ}味わいです～

《材料 6人分》

- ひじき 6g
- しょうゆ 小さじ1 (5g)
- キャベツ 大きめの^は葉3枚 (150g)
- きゅうり 1/2本 (60g)
- スイートコーン (缶詰) 60g
- 炒りごま 大さじ1と1/2 (12g)
- サラダ油 大さじ2 (24g)
- ごま油 大さじ1弱 (10g)
- しょうゆ 大さじ1 (15g)
- 砂糖 小さじ2 (7g)
- 酢 大さじ1と小さじ1 (20g)
- 塩 小さじ1/5 (1g)
- からし 少々 (0.4g)

《作り方》

- ① ひじきはもどし、ゆで、しょうゆをかけておく。(下味をつけておく)
- ② キャベツはせん切り、きゅうりは輪切りにしてさっとゆでる。
- ③ スイートコーンは缶を開け、ザルにあける。
- ④ 野菜・ひじき・コーン・ごまを入れてあえる。
- ⑤ ドレッシングを作る。
- ⑥ 材料にドレッシングをかける。



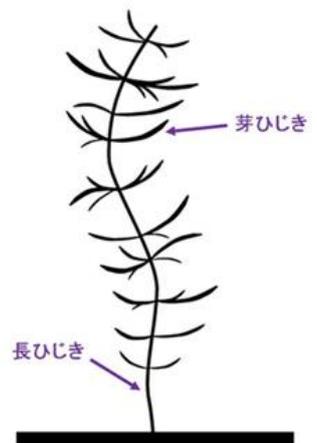
豆知識

ひじき

ひじきは、「芽ひじき」や「長ひじき」などと呼ばれていますが、ひじきの種類のちがいでではなく部位のちがいです。

芽ひじきは芽の部分で細く、長ひじきは茎に近い部分で長く太い物が多いです。給食にもよく使われるひじきですが、なんといってもその栄養豊富ところが魅力です。カルシウム・鉄分・食物繊維など少量でも多くの量を摂取することができます。

ひじきが多くなるとできあがりの色合いが黒くなります。
コーンやトマトなど色鮮やかな野菜と組み合わせると食欲もまします。



みそ汁

ほぞんしょく きりぼ つか する
～保存食の切干しだいこんを使ったみそ汁です～

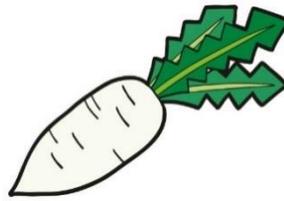
《材料 6人分》

あぶら	まい	
油あげ	1枚	(30g)
きりぼ		
切干しだいこん	24g	
こまつな	1株	(50g)
みそ	おお	
	大さじ3	(50g)
にぼし		
煮干し	15g	
こんぶ		
昆布	10cm角	
みず		
水	1000ml	

《作り方》

- ① 煮干しと昆布でだしをとる。
- ② 切干しだいこんをもどし、2cm程度に切る。
- ③ 油揚げは油抜きして短冊に切る。
- ④ こまつなを2cmに切る。
- ⑤ だしに切干しだいこんを入れ、煮る。
- ⑦ 煮えたら、油揚げを入れ、こまつなを入れ調味する。

豆知識



こまつな

横浜のこまつなの生産量は、神奈川県ではトップ、全国でも常に上位をしめています。カリフラワー、ほうれんそう、枝豆も神奈川県ではトップの生産量です。(カリフラワーは全国8位の生産量です。) 横浜は港や大都市のイメージですが、農業もがんばっています。

(横浜市環境創造局ホームページより)

煮干しと昆布のだしのと作り方

- ① 昆布はぬれふきんで表面でさっとふき、水に浸す。煮干しは頭と腹を取り、水に30分～1時間程度浸す。
- ② アクをとりながらゆっくりと沸騰させる。(沸騰直前に昆布はひきあげる。)

くろ
黒みつかん

わふう
～和風デザートです～

ざいりょう 6にんぶん
《材料 6人分》

くろざとう 黒砂糖	50g
こなかんてん 粉寒天	2g
みず 水	400g
きなこ	10g
さとう 砂糖	4g
しお 塩	少々

《作り方》

- ① 水に黒砂糖と粉寒天を混ぜたものに加え、沸騰後完全に煮とけるまで煮る。
- ② 型に流し入れ、あら熱がとれたら冷蔵庫で冷やす。
- ③ 食べる直前にきなこをかける。

豆知識

寒天とゼラチン

どちらもデザートなどに使う食材ですが、中身は大きくちがいます。

	寒天	ゼラチン
原料	天草などの海藻	豚や牛などの動物の骨や皮に含まれるコラーゲン
溶ける温度	90度以上	50～60度
使う時の注意	よく煮溶かす、沸騰させる	ゼラチンがとける程度でよい 絶対沸騰させない（固まらなくなる）
固まる温度	40～50度 常温で固まる	20度以下 冷蔵庫で固める
食感	歯ざれがよくほろり	ぷるぷる、ふわふわ
利用献立	ところてん・水ようかんなど	ゼリー・ムース・パバロアなど

やけどや包丁でけがをしないように気を付けて

たの 楽しく調理しましょう。



その他の切干しだいこんのレシピ

豚肉と切干しだいこんの煮物

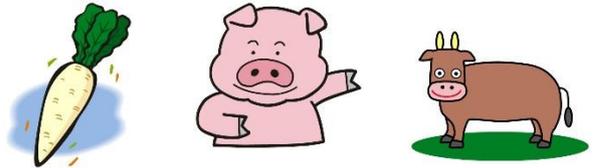
～多めに作ってお弁当のおかずにもなります～

< 4～5人分 >

豚肉	150g
にんじん	50g (5cm くらい)
切干しだいこん	40g
こまつな	30g (1株)
炒りごま	12g (大さじ1)
炒め油	
しょうゆ	大さじ1 と 小さじ2 (25g)
砂糖	大さじ1強 (13g)
みりん	小さじ1 (5g)
水	ひたひた程度

< 作り方 >

- ① 切干しだいこんはもどし、切る。
- ② こまつなは切り、ゆでる。
- ③ にんじんは切る。
- ④ 油を熱し、豚肉・切干しだいこん・にんじんを炒め、水と調味料を入れて煮詰める。
- ⑤ こまつな・ごまを入れて仕上げる。



切干しだいこんというと、出しをきかせた煮汁で油揚げとにんじんなどと煮たものが代表的です。これに肉類を加えると、こくがでてよりおいしくなります。肉は豚肉だけでなく牛肉でもまたちがった風味でおいしいです。素朴な懐かしいからボリュームのある煮物にかわります。

切干しだいこんの甘酢あえ

～味をよくしみこませて～

< 4～5人分 >

きゅうり	1/2 本 (50g)
切干しだいこん	30g
砂糖	大さじ2強 (20g)
酢	大さじ1 と 小さじ1 (20g)
塩	少々

- ① 甘酢を作り、冷ましておく。
- ② 切干しだいこんをもどし、再沸騰するまでゆで、水にとり冷ます。
- ③ きゅうりを輪切りにする。
- ④ 切干しだいこんを甘酢に30分ぐらいつける。
- ⑤ 配食直前にきゅうりをあえる。

給食ではカレーとの組み合わせでよく作ります。甘酢の 1/2 量で切干しだいこんをあえ、水がでたら甘酢を一度捨て、残しておいた甘酢であえ直しをすると味ははっきりしておいしいです。

