



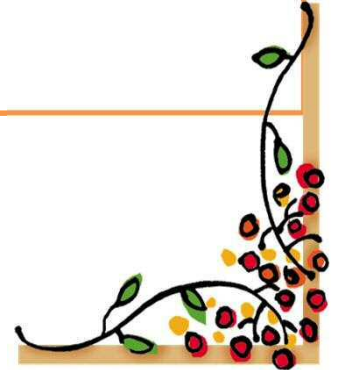
2013.11.28
 かわさきそだち料理教室レシピ 1
 (川崎市女性農業担い手の会「あかね会」)

《まめぶ汁》4人分

だしの素	少々
鶏肉(小間切)	80 g
大根	80 g
ごぼう	40 g
京いも	120 g
ネギ	20 g
しいたけ(中)	2 枚
ニンジン	40 g
ズイキ	20 g
凍み豆腐	1 枚
油揚げ	1/2 枚
小麦粉	300 g
クルミ	30 g
黒砂糖	50 g
ゆず	少々
水(だし汁)	1 ㍓
しょう油	大さじ 2
酒	大さじ 1
塩	小さじ 1
お湯(まめぶ用)	150 cc位

- ① 黒砂糖とクルミを小さく切る。
- ② 大根、ニンジン、ごぼう、京いもは大きめのイチヨウ切り、油揚げ、しいたけは千切り、凍み豆腐は水で戻した後、拍子切りにし、長ネギは斜め薄切りにする。
- ③ ズイキは鍋に入る長さに切り、根元から葉の方向に向かって皮をむく。10分程度水にさらしお酢を加えたお湯で2分位茹で、水にとって冷まし、水気を切ってから適当な大きさに切る。(菌触りを残すために茹ですぎに注意)
- ④ 小麦粉は、熱めのお湯でこね、親指大くらいの大きさに分けてからくぼみをつける。そのくぼみに黒砂糖を入れ、その上にクルミを乗せ、中身が出ないように丸める。(耳たぶくらいの硬さになるようにお湯は加減しながらこねる。鍋に入れるまでに時間があるときは、まめぶの周りに片栗粉をまぶす。)
- ⑤ 鍋に、だし汁、鶏肉、根菜類を入れ、灰汁を取り除きながら煮る。
- ⑥ 油揚げ、しいたけ、凍み豆腐を⑤に入れて煮る。
- ⑦ 野菜が煮えたら、まめぶを鍋に入れる。
- ⑧ まめぶが浮かんできたら、ズイキとネギを入れて、ひと煮立ちさせ、しょう油、酒、塩を入れて好みの味に整える。(最後に、片栗粉でとろみをつける地域もある)
- ⑨ 盛り付けてから、千切りにした柚子を飾る。

* まめぶの小麦粉は、水でこねると固くなり、熱めのお湯でこねるとふんわり柔らかくなる。
 * まめぶを別鍋で下ゆですると、汁が濁らない。
 * ズイキは生の場合は皮をむいてから下ゆでする。乾燥させたものは水でもどしてから使う。



かわさきそだち料理教室レシピ 2

《菊花かぶ》 4人分

かぶ		4 個
菊の花		適量
三杯酢	酢	大さじ 3
	砂糖	大さじ 1
	塩	小さじ 1/3

- ① カブは縦横に切り目を入れて軽く塩をふる。
- ② しんなりしたら、水気を切って三杯酢につける。(ビニール袋を利用すると三杯酢が全体に回る)
- ③ 菊の花から花びらを取り、さっと茹でて水けを絞る。
- ④ 三杯酢から取り出したカブの上に、③の菊の花を飾る。

* 三杯酢が浸み込むのに時間がかかるため一番最初に作るとよい。

* カブの切り目は、割り箸などを使い、切り離さないように、できるだけ細かく入れる。

《パイナップル入り きんとん》 4人分

さつまいも	300 g
パイナップル缶詰 (パイ)	4 枚
(汁)	100 cc
砂糖	100 g
塩	少々
バター	20 g
みりん	大さじ 1/2
くちなし	適量

- ① 芋は1cmくらいの厚さに切り、厚めに皮をむき、30分ほど水につけて灰汁を抜く。
- ② ①を竹串がスーと通るくらいまで茹で、汁を捨ててから砂糖を加え、少し煮る。
- ③ ②を熱いうちに裏ごしをする。
- ④ ③を鍋に入れ、パイナップル缶詰の汁、バター、みりんを加えて弱火にかけて滑らかさがでるまで練り上げる。
- ⑤ ④が冷めた後に、刻んだパイナップルを加えて出来上がり。

* さつまいもを茹でるときにクチナシを入れると色よく茹であがる。

* さつまいもを「裏ごし」する代わりに、ハンドミキサーを使用してもよい。

《田作り》 4人分

ごまめ	50 g
砂糖	大さじ 1 と 1/2
しょうゆ	大さじ 1
酒	大さじ 1
金ゴマ	適量

- ① ごまめはクッキングシートを敷いたフライパンで、ポキッと折れる感じになるまでゆっくりと弱火で10分位煎ってから皿にとり、広げて冷ます。
- ② 鍋で調味料を沸騰させ、泡が細かく小さな泡になったら①のごまめを入れ、2~3回煮汁を絡ませて、皿に広げて冷ます。
- ③ 金ゴマをまぶす。

* みりんを使用しないのがポイント。

* ①をオーブンで焼く場合は、130度で20分間焼き、火を止めてから冷めるまでオーブンの中に入れておく。

かわさきそだち料理教室レシピ 3

《伊達巻》 1本分

全卵	5 個
卵黄	1 個
はんぺん	80 g
砂糖	35 g
塩	少々
だし汁	大さじ 1
みりん	大さじ 1/2
サラダ油	少々
輪ゴム	4 本

- ① はんぺんを1cm位のさいの目に切る。
- ② 材料を全部ミキサーにかけてから、ざるでこす。
- ③ 卵焼き器をよく温め、油をよくなじませる。
- ④ 卵焼き器を弱火にかけ、サラダ油を薄く塗り、②を流し入れ、ゴムベラで平面をきれいにならし、アルミホイルで蓋をして弱火でゆっくり焼く。(焦げ目を見ながら時間を調整する)
- ⑤ 温かいうちに巻き簾で巻き、輪ゴムで固定し、そのまま冷ます。

* クッキングシートを使って焼くと、鍋底にこびり付かずはがしやすくなる。

* 巻き簾の上に濡れ布巾を置いてから巻くと、皮が剥れずにきれいに出来上がる

* オープン(天板の大きさ:25cm×29cm)で焼く場合は、分量を2倍にして180度の温度で焦げ目を見ながら焼く。

《若竹巻》 1本分

小松菜	1 束 (200~250g)
鰹節	2 袋
卵	1 個
のり	1 枚
醤油	小さじ 1
サラダ油	少々
塩	少々
片栗粉	少々

- ① 小松菜は茹でて根の部分は切り捨てる。
- ② 卵に塩と水溶き片栗粉を入れて薄焼き卵を作る。
- ③ 鰹節は醤油と混ぜる。
- ④ 小松菜は海苔の横幅の長さに合わせて軸側を切る。
- ⑤ すだれの上に海苔、薄焼き卵、小松菜をのせ鰹節を芯にして巻く。(小松菜は一面に並べ、鰹節は一列におくと仕上がりがきれいになる)
- ⑥ 食べやすい大きさに切る。