



2014.7.18  
**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」)

丸ごとトマト  
 ハンバーグ  
 (4人分)

トマト	4 個
合いびき肉	100 g
玉ねぎ	1/2 個
ズッキーニ	1/2 本
マヨネーズ	20 g
塩、こしょう	少々
ピザ用チーズ	30 g
バジル	適量
オリーブオイル	少々
アルミカップ	4 枚
ケチャップ	適量

- ① ビニール袋に合いびき肉、塩、こしょうを入れ粘りがでるまでよく混ぜ、マヨネーズを加えてよく混ぜる。
- ② 玉ねぎ、ズッキーニはみじん切りし、オリーブオイルを薄く引いたフライパンに入れ、中火で水気がなくなるまで炒める。
- ③ ②を皿にとり、団扇で扇いで、粗熱をとる。
- ④ トマトを半分に切り、ヘタの部分と、中身を切りぬく。(切り抜いた中身は「サバ味噌煮缶香味そうめん」に使う)
- ⑤ ①の袋の中に③を入れ、よく混ぜ、アルミカップの上に④を置き、ビニールの隅を切ってトマトの中に絞り出す。
- ⑥ ⑤をグリルで上下強火で5分焼き、さらに上下弱火で5分程度焼く(弱火3分経過後から焼き具合を小まめに確認する)。火を止めてから、チーズをのせ、余熱で解かす。
- ⑦ 焼き上がりにバジル添えて出来上がり。(お好みでケチャップをかける。)

\* 焼き上がりの確認は、トマトの中心部を竹串で挿して透明な肉汁がでることを目安にする。

\* トマトの形により、座りが不安定な場合は、底を少し切り、平らにする。

サバ味噌煮缶の  
 香味そうめん  
 (4人分)

サバ味噌煮缶	1 缶
マヨネーズ	15 g
大葉	10 枚
オクラ	4 本
みょうが	2 個
そうめん	4 束
めんつゆ(ストレート)	60 ml

- ① 大葉とみょうがを千切りにする。
- ② 「丸ごとトマトハンバーグのトマトの中身」を粗みじん切りにする。
- ③ サバの味噌煮缶から固形だけを取り出し、ほぐしてからマヨネーズと混ぜる。
- ④ そうめんを茹でて、水洗いし、よく水気をきる。オクラをそうめんの茹で汁で1分茹でてから、小口切りにする。
- ⑤ そうめんを器に盛り付け、その上に③のサバ、大葉、みょうが、オクラの順にのせる。
- ⑥ ②にめんつゆを混ぜ、食べる直前に⑤にかける。

\* サバの水煮缶を代用する場合は、大根おろしをのせ、めんつゆを少しかける。(マヨネーズはお好みで入れる)



## かわさきそだち料理教室レシピ 2

### 夏のリボンサラダ さわやかソースかけ (4人分)

にんじん	1 本
大根	1/8 本
きゅうり	1 本
市販のすし酢	大さじ1 と1/2
プレーンヨーグルト	60 g
マヨネーズ	30 g
塩、コショウ	少々
おろしにんにく	1 片
イタリアンパセリ	少々

### かぼちゃのお汁粉 白玉団子入り (4人分)

かぼちゃ(全体)	150 g
牛乳	100 ml
ココナッツミルク	50 ml
練乳	25 g
ゆで小豆(缶)	1/2 缶
(白玉団子)	
白玉粉	60 g
絹ごし豆腐(又は水)	60 g

### 赤しそジュース (原液1. 5L)

赤しその葉	400 g
水	800 ml
砂糖(好みで)	800 g
クエン酸	25~30 g

- ① にんじん、大根、きゅうりは、ピーラーで薄くスライスし、塩ひとつまみを混ぜて軽くもむ。
- ② ①がしんなりしてきたら、軽く水気を絞る。
- ③ パセリはみじん切りにし、水気を絞る。
- ④ 市販のすし酢、プレーンヨーグルト、マヨネーズ、塩、こしょうを入れてよく混ぜ、③を入れる。
- ⑤ ②に④のドレッシングを和えてから、冷蔵庫で冷やす。

\* お好みで、おろしにんにくをいれる。

- ① かぼちゃの種とワタを取って皮をむき、2~3cm大に切り、水にさらす。
- ② 耐熱皿にかぼちゃを並べ、ラップをして5分加熱する。様子を見て、さらに2分程加熱する。竹串をさして、スーと通ったらボウルに移して熱いうちにつぶし、粗熱をとる。
- ③ ②に練乳、ココナッツミルク、牛乳の順に加えて、よく混ぜてから冷蔵庫で冷やす。
- ④ ボウルに白玉粉を入れ、豆腐を徐々に加え、耳たぶの柔らかさになるまで混ぜる。(硬めのときは少し水を加える)
- ⑤ ④を一口大の大きさに丸め、中央を少ずつぶしてから沸騰した湯の中で茹でる。
- ⑥ ⑤が浮いてきたら、さらに1分茹でてから、冷水にとって冷まし、ザルに上げて水けをきる。
- ⑦ 器に③の汁粉を注ぎ、⑥の団子とゆで小豆をのせて出来上がり。

\* かぼちゃ150gの目安は、中ぐらいの大きさのかぼちゃの1/8  
\* かぼちゃの加熱時間は大きさと、レンジのワット数によるため、柔らかさは竹串で確認する。

- ① しそは茎から葉だけを取り、葉をきれいに洗う。
- ② 大きめの鍋に湯を沸かし、①のしそ、砂糖、クエン酸を入れる。
- ③ ②を中火にかけ、沸騰したら火を止め、布巾でこして出来上がり。

\* クエン酸はお酢で代用できる(クエン酸と同量)  
\* 滅菌した瓶で保存すれば、冷蔵庫で1年間ほど保存可能。  
\* 布巾でこしたしその葉は、梅干しづくりに再利用できる。(減塩の梅干し作りにはよい)