

2014.11.28 かわさきそだち料理教室レシピ（6人分）

（JAセレサ川崎ふるさとの生活技術指導士の会）



1. 白菜の肉巻き

- ・白菜・・・1玉
- A {
 - ・合挽肉・・・300g
 - ・干椎茸・・・大3枚
 - ・長葱みじん切り・・・1本
 - ・生姜みじん切り・・・大1個
 - ・塩・・・小1
 - ・しょう油・・・大1/2
 - ・酒・・・大1
- ・酒・・・大1
- ・片栗粉・・・大1.5
- ・からししょうゆ・・・好み
- ・プチトマト・・・6個

①干椎茸を水でもどし、みじん切りにする。

②白菜の葉12枚を切り取り、芯をしんなりするまでゆでる。冷めたら芯を2つに折って切れ目を入れ内側に片栗粉をふる。葉先は小口に切り、塩をふりもむ。

③ボールにAを入れよく混ぜて、12等分して丸める。

①の白菜に肉をのせて、折る。

④大皿に②をのせ、塩もみした葉先は真ん中にのせ酒少々をふりで15分蒸す。蒸し器から出し、汁を鍋にうつし、片栗粉をとかし同量の水でとき、少し煮つめトロミをつけ、葉の上にかける。

④からししょう油でいただく。

2. ゴボウとマイタケのポタージュ

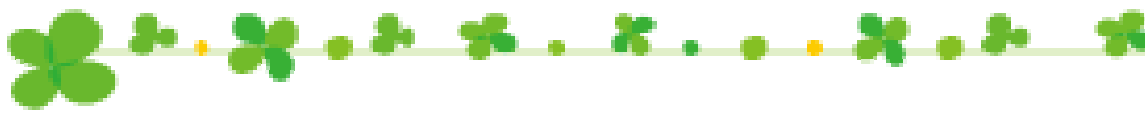
- ・ゴボウ・・・1本(150g)
- ・タマネギ・・・大1(300g)
- ・マイタケ・・・1パック半(150g)
- ・固形スープの素(チキン)・・・1.5個
- ・ご飯・・・120g
- ・牛乳・・・3カップ(600cc)
- ・パセリみじん切り・・・2本
- ・塩・・・小さじ1.5
- ・コショウ・・・少々

①ゴボウはたわしで洗って薄い輪切りにし、水にさっとつけて水気を切る。タマネギは縦半分に切ってから横に薄切りにし、マイタケはほぐす。

②タマネギ・ゴボウ・マイタケの順に鍋に入れ、炒める。

③しんなりしたら水450cc・固形スープの素・ご飯を加えて煮たて、あくを取り、ふたをしてゴボウがやわらかくなるまで弱火で12分ほど煮る。

④③をミキサーにかけ、鍋に戻して牛乳を加え中火にかけて温める。塩小さじ1.5・コショウ少々で味をととのえて盛り、あればパセリをふる。



2014.11.28 かわさきそだち料理教室レシピ(6人分)

(JAセレサ川崎ふるさとの生活技術指導士の会)

3. 小松菜のナムル

小松菜・・・1束(400g)
にんじん・・・1本(120g)
乾燥きくらげ・・・小袋1
もやし・・・1袋(150g)
白ごま・・・大1.5
【調味料】
ごま油・・・大1.5
しょう油・・・大1.5
砂糖・・・大1.5
塩・・・少々
しょう油洗い用のしょう油
・・・大1.5

①小松菜は茹でて2～3センチくらいの長さに切る、もやしも茹でて、小松菜と合わせてしょう油大匙1杯でしょう油洗いしておく。

②人参も2～3センチくらいの細切りにして茹でて水を切っておく。

②きくらげは水で戻し、湯通しをし冷水にとって水切りをして細切りにする。

④①・②・③をごま油・しょう油・砂糖・白ごま・塩を合わせた調味液で和えて出来上がり。

4. むかごご飯

米・・・3合
むかご・・・100g
塩・・・小1/2
酒・・・大2
昆布・・・5cm

★むかごの下処理

むかごは洗ってそのままでいいのですが、表面の薄皮をとることをおすすめします。

薄皮をとることで土っぽい匂いがなくなり、おいしいむかごごはんになります。(好みの問題ですが...)

薄皮の下処理は、すり鉢の中でぐるぐる転がすだけです。軽く洗って、下処理完了です。すり鉢でごろごろすれば、手に細かい皮がくっつきます。それが土っぽい香りが強いんです。

①米は洗って20分以上ざるで水切りしておく。

②①にむかご、塩、酒、水を加え、炊飯する。

③蒸らし終えた②に昆布を刻んでさっと混ぜ合わせ、出来上がり。

5. さつまいもと リンゴの重ね煮

さつまいも・・・2本
りんご・・・2個
砂糖・・・大4
バター・・・20g
レモン汁・・・1個
レーズン・・・30g

①さつまいもは洗って皮を剥き、1cm幅に切り水にさらしておく。

②リンゴは、皮をむき4等分にし、7～8mmのイチョウ切りにして、レモン汁と砂糖をまぶしておく。

③鍋にさつまいもを並べ、その上にリンゴを重ねて並べる。

④水300ccを加えて、強火にかける。

⑤バターとレーズンを入れ、弱火で煮る。

