



2016.12.8 かわさきそだち料理教室レシピ（6人分）  
（JAせしサ川崎ふるさとの生活技術指導士の会）

★お赤飯★

（材料）

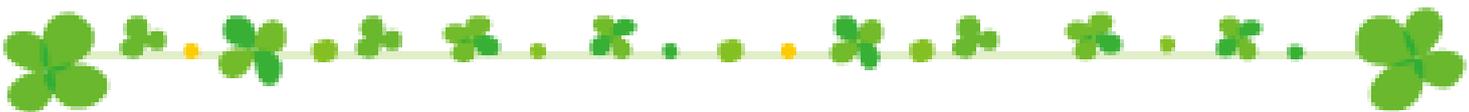
もち米・・・・・・・・・・3.5合（500g）  
ささげ・・・・・・・・・・40g  
水・・・・・・・・・・1000cc  
塩水・・・・・・・・・・水500cc+大さじ1  
ごま塩・・・・・・・・・・適量  
水（分量外）・・・・・・・・・・1カップ

【作り方】（JAせしサ川崎ふるさとの生活技術指導士の会「伝えたい味」より）

- ① もち米を洗いザルにあげておく。
- ② 豆を水（1000cc）でゆでる。沸騰したら、びっくり水を1カップ入れて、再び、沸騰させたら、火を止める。
- ③ ②を豆とゆで汁に分ける。豆は鍋に移し、水を足し弱火で10分ゆでる。  
ゆで汁は、お玉ですくっては上から落とす作業（ゆで汁を空気に触れさせる）を10分間行う。
- ④ ゆで汁が冷めたら①のもち米をあわせ5時間以上つける。
- ⑤ ④に③の豆を加え蒸し器で15分強火で蒸かす。
- ⑥ 塩水（水500cc+大さじ1）を作る。蒸し器から米をおろし塩水をまんべんなくかけ、さっくり混ぜる。
- ⑦ （蒸し器の水が少ない場合はお湯を足す）再び強火で15分かける。  
あとは、様子を見て、時間を調整する。
- ⑧ ボウルや炊飯釜にあけさっくり混ぜる。ごま塩をかけて出来上がり。

★ワンポイント★

④の途中で1回かき混ぜると色むらが少なくなります。



## ★大根のひき肉蒸し焼き★

(材料)

大根(太い部分)・・・・・・・・・・1/2本  
※上部(葉に近い部分)を使用します。  
豚挽き肉・・・・・・・・・・300g  
わけぎ・・・・・・・・・・1/2束  
片栗粉・・・・・・・・・・少々  
昆布・・・・・・・・・・10cm  
本ゆずの皮・・・・・・・・・・1/2個  
※果肉は「キウイフルーツのゼリー」で使用します。  
水(分量外)・・・・・・・・・・適量

(つけあわせ)

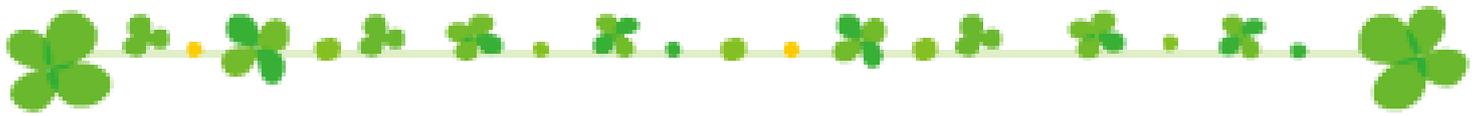
ブロッコリー・・・・・・・・・・1個  
中玉トマト・・・・・・・・・・2個  
片栗粉(分量外)・・・・・・・・大さじ2(とろみに使用)  
塩・・・・・・・・・・少々

(A)

パン粉・・・・・・・・・・大さじ6  
味噌・・・・・・・・・・大さじ3  
砂糖・・・・・・・・・・大さじ1.5  
酒・・・・・・・・・・大さじ3~5  
すりおろしニンニク・・・・・・・・1片分  
すりおろし生姜・・・・・・・・1かけ

### 【作り方】

- ① 大根は上部(葉に近い部分)から2cm幅に切る。  
※ 大根の下部は「ぶっかけ大根」(皮つき)で使用する為、皮はむかずに2cm幅に切る。
- ② 大根の下茹でをする。①の皮をむき、水から茹でる。沸騰して5~6分たったら竹串を通し、竹串がスッと通るくらいになったら、お湯を捨てる。
- ③ 鍋に大根がかぶる程度の水と昆布を入れ、柔らかくなるまで茹でる。  
※ 茹で汁は、後で使うので捨てずに取っておく
- ④ 茹で上がったら大根の表面をスプーンなどで5mmくらいくり抜く。  
※ くり抜いた大根はひき肉の中に混ぜて使用する為、取っておく。
- ⑤ ひき肉、くり抜いた大根、細かく刻んだわけぎと(A)をボウルに入れて、よく混ぜ合わせる。
- ⑥ ④の表面に片栗粉を少々まぶし、⑤を乗せる。
- ⑦ 鍋に⑥と大根のゆで汁(200~250ccほど)を入れて、肉に火が通るまで蒸し焼きにする。大根を取り出し、ゆで汁の入った鍋に塩を入れ、水で溶いた片栗粉でとろみをつけ、取り出した大根にかける。
- ⑧ つけあわせに茹でたブロッコリーと中玉トマトを添える。



## ★じゃがいもとベーコンのスープ★

(材料)

- じゃがいも・・・・・・・・・・400g (薄切り)
  - ベーコン・・・・・・・・・・100g (細切り)
  - たまねぎ・・・・・・・・・・大1個 (薄切り) ※繊維にそって切る。
  - パスタ (細め)・・・・・・・・・・60g
  - 黒こしょう・・・・・・・・・・少々
  - サラダ油・・・・・・・・・・大さじ1
  - 水・・・・・・・・・・6カップ
  - コンソメスープの素 (顆粒)・・・・・・・・小さじ4
- ※顆粒小さじ2杯=固形1個分

### 【作り方】

- ① 鍋にサラダ油をひき、ベーコン (細切り) を入れて炒める。
  - ② ①にたまねぎ (薄切り) を加え、しんなりしてきたら水を6カップ加える。
  - ③ コンソメスープの素 (顆粒) 小さじ4杯とじゃがいも (薄切り) を加える。
  - ④ パスタ (細め) 60gを2cm位に折って加え、好みの柔らかさに煮る。
- ※じゃがいもとパスタの茹で上がり時間を合わせる。
- ⑤ 黒こしょうで味を整えたら、出来上がり。

## ★ぶっかけ大根★

(材料)

- 大根 (細い部分)・・・・・・・・1/2本 (拍子切り)
- ※「大根のひき肉蒸し焼き」の残りの下半分を使用します。
- 赤唐辛子・・・・・・・・・・1本

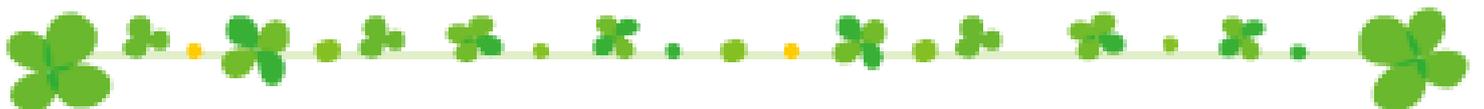
(A)

- |                 |       |
|-----------------|-------|
| しょうゆ・・・・・・・・・・  | 200ml |
| 酢・・・・・・・・・・     | 100ml |
| 砂糖・・・・・・・・・・    | 150g  |
| みりん・酒・・・・・・・・・・ | 各大さじ2 |

- すりゴマ (黒)・・・・・・・・・・ 少々

### 【作り方】 (家の光協会発行「家の光」料理レシピより)

- ① 大根は皮をむかずに拍子切りにする。
  - ② 鍋にAの調味料を全て入れて、煮立てる。
  - ③ 保存容器に①と赤唐辛子を入れ、②を熱いうちに回しかける。
  - ④ 冷蔵庫で漬け、漬け汁を切って、すりゴマをかけて食べる。
- ※ 2、3時間で食べられ、3~4ヶ月保存できる。



## ★キウイフルーツのゼリー★

(材料)

キウイフルーツ・・・・・・・・・・2個(輪切り)  
本ゆず(果汁)・・・・・・・・・・1/2個  
※皮は「大根のひき肉蒸し焼き」で使用します。  
アガー(イナアガーL)・・・・・・・・12g  
砂糖・・・・・・・・・・60g  
水・・・・・・・・・・600cc

### 【作り方】

- ① キウイフルーツは輪切りにして、ゼリーカップの中に入れる。
- ② 本ゆずの果汁を絞る。
- ③ アガーと砂糖を乾いたボウルに入れて、よく混ぜあわせる。
- ④ 水(600cc)を沸騰させ、③のボウルに入れ、アガーが良く溶けるまでかき混ぜ、ゆずの果汁を入れる。さらによく混ぜ合わせ、①のゼリーカップに注ぐ。
- ⑤ 粗熱が取れたら、冷蔵庫で冷やして出来上がり。



©中本竹識