

令和元年度 第1回
かわさきそだち料理教室

講師：ふるさとの生活技術指導士の会



【日時】

令和元年7月12日(金) 11:00~14:00

【場所】

「セシサモス宮前店」2F モスビーホール

主催：かわさき地産地消推進協議会

**2019・7・12(金)かわさきそだち料理教室レシピ
(ふるさとの生活技術指導士の会)**

★野菜 de おすし

★なすの餃子

★ジャバラきゅうりのしょう油あえ

★きゅうりの中華スープ

★赤しそジュースのゼリー



©中本竹識

★ 野菜 de おすし★

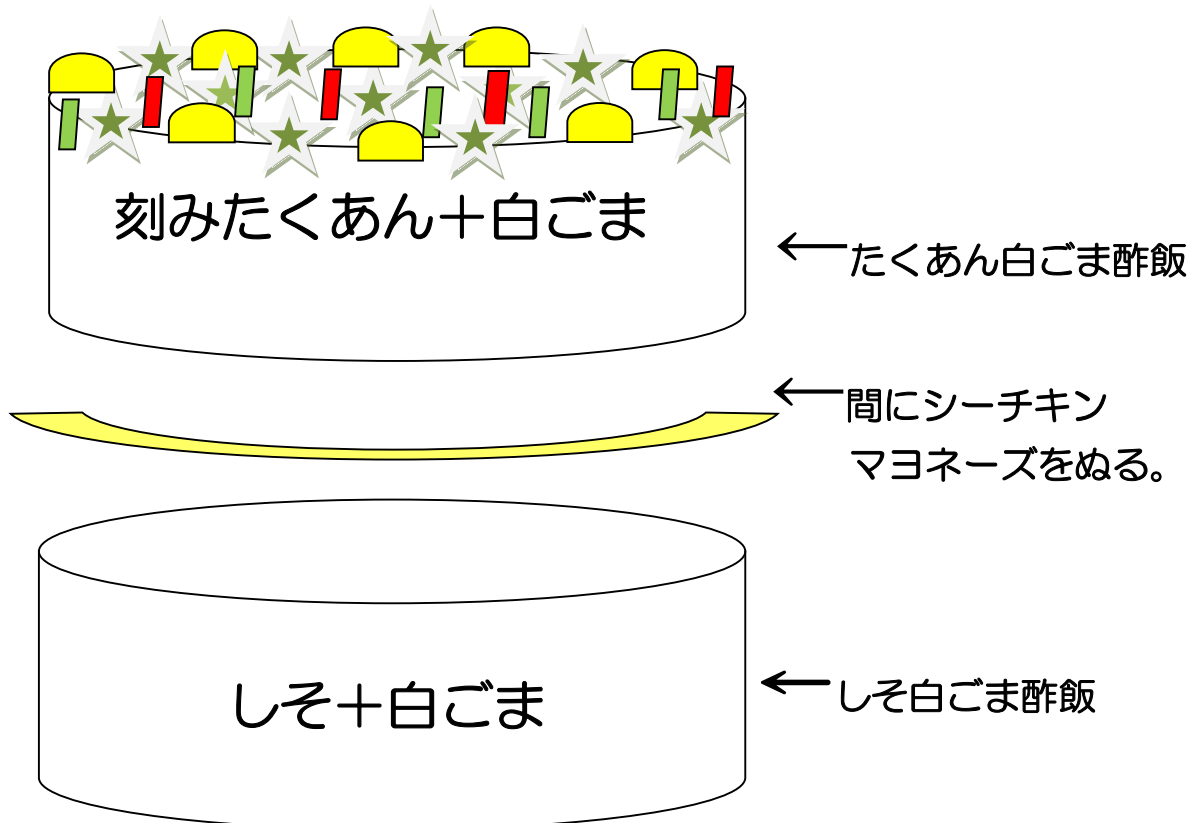
(材料)

インゲン	4本	たくあん	3~5枚
オクラ	3本	シーチキン	大1缶
ミニトマト (黄)	6個	マヨネーズ	適量
しそ	8枚	米	3合
カニカマ	3本	すし酢	90cc
白ごま	大さじ2		



作り方

1. インゲン、オクラはさっとゆで、ミニトマトは1/2カットにする。
2. 米を少し硬めに炊き、炊き上がったら寿司酢をまぜておく。
3. ①しそ (みじん切り) + 白ごま (下段)、②刻みたくあん + 白ごま (上段) の2種類の寿司めしを作る。
4. 丸いタッパーなどの容器にラップを敷き、下段 (しそ・白ごま) と上段 (たくあん・白ごま) の間にシーチキン + マヨネーズをぬり、押し寿司を作り、ラップを外し、一番上にインゲン、オクラ、ミニトマト、カニカマでデコレーションする。



★なす餃子★（6人分）

（材料）

なす	4～5個
豚挽肉	300g
しょう油	小さじ1

A	酒	大さじ1
	みそ	大さじ1
	塩、こしょう	少々
	ごま油	大さじ1
	ニンニク	2片
	しょうが	少々

焼き用ごま油	大さじ2
餃子の皮	大36枚（1人＝6個）



作り方

1. ナスはみじん切りにし、塩を少々まぶし、しんなりさせよく水気を絞る。
2. 豚挽肉にAの調味料とナスを入れよく混ぜる。
3. 皮に包む。
4. フライパンに包んだ餃子を並べて火をつけ、お湯1カップ注ぎ、焼き具合が9割程度になったら、ごま油を回し入れ、焦げ目がつくまで焼く。

*ぽんずしょうゆでお召しあがり下さい。

★ジャバラきゅうりのしょう油あえ★

(材料)

	きゅうり	4本
A	しょう油	大さじ4
	ごま油	大さじ1
	にんにく	2片
	砂糖	大さじ1
	白ごま	適量



作り方

1. きゅうりは板ずりし、割りばしを下に置き薄く切り込みを入れる。
2. 反対側からも同切り込みを入れ塩少々でしんなりさせ2cm程度に切る。
食べる直前に調味料(A)とあえる。

★きゅうりの中華スープ★（6人分）

（材料）

きゅうり	1本半
しめじ	1/2パック
たまご	2個
水	1200cc
しょうが	3cmぐらい
中華スープの素	大さじ2
塩	小さじ1
ラー油	数滴
しょう油	小さじ1
片栗粉	大さじ2
こしょう	少々（お好みで）



作り方

- 1.きゅうりはピーラーで、細長く切る。
- 2.鍋に水1200cc入れ沸騰させ、中華スープと塩とこしょう、しめじを入れ、味をみる。
- 3.しめじに火が通ったら弱火にし、すりおろししょうがを入れ、水溶き片栗粉でとろみをつけ、溶きたまご入れて、しょう油で味を整える。
- 4.最後にきゅうりを入れて火を止める。

*お好みでラー油を入れてもOK。

★赤しそジュースのゼリー★（6人分）

（材料）

【牛乳寒】		【しそ寒】	
牛乳	200cc	赤しそシロップ	400cc
砂糖	50g	水	400cc
水	100cc	寒天	4g
寒天	2g		



作り方

【牛乳寒】

1. 鍋に水100ccと寒天2gを入れ火にかけて寒天をよく溶かす。
2. 寒天が溶けたら砂糖50gを入れ、溶けたら牛乳を入れ沸騰する前に火からおろす。
3. 大き目のボールに水を張って、2の鍋ごとつけ粗熱を取り、濡らしておいた型に流し入れる。

【しそ寒】

1. 鍋に水400ccと寒天4gを入れ火にかけて寒天をよく溶かす。
2. 寒天が溶けたらしそジュース400ccを入れ沸騰する前に火からおろす。
3. 牛乳寒と同様に鍋ごと水につけ粗熱を取り、先ほどの牛乳寒の上に流し、冷やし固める。（しそ寒の砂糖はお好みで。）

★赤しそシロップの作り方★

（材料）

赤しその葉	400g	水	800cc
砂糖	800g	クエン酸	30g

作り方

1. 材料をすべて鍋に入れ、最初は弱火で、しその葉をへうでひたしながら火にかける。
2. 水分が出てきたら沸騰するまで煮て、ふきんでこす。

メモ

