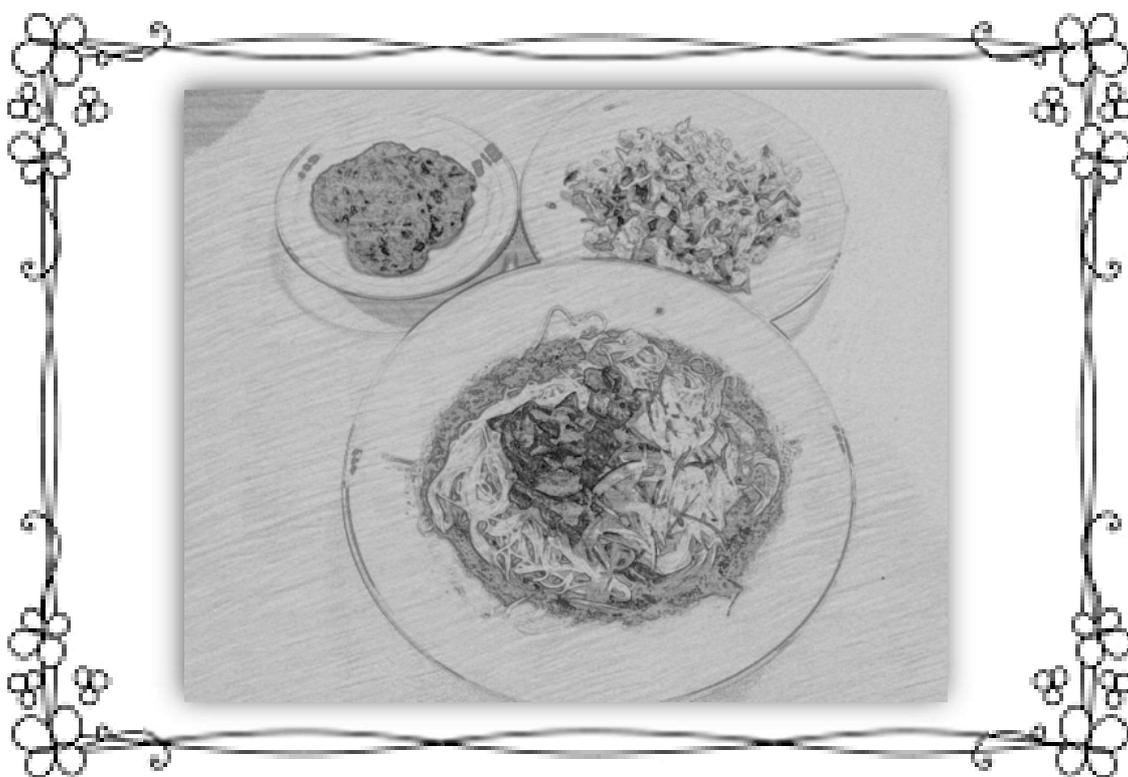


平成30年度 第1回  
**かわさきそだち料理教室**

**講師：ふるさとの生活技術指導士の会**



**【日時】**

**平成30年7月24日(火) 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**

**2018・7・24(火)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)**

★トマトで中華うどん

★夏野菜がんもどき

★ズッキーニサラダ

★水ゼリー (ほうじ茶シロップ)



©中本竹識

## ★トマトで中華風うどん★（6人分）

（材料）	
はるみうどん※	480g
※「はるみうどん」…県産「はるみ」米粉入りのうどん	
つゆ	
そうめんつゆ	450cc（つゆ250cc、水200cc）
トマト	400～500g
すり生姜	小さじ2
酢	大さじ4
鶏がらスープの素	小さじ1
ごま油	大さじ6
ラー油	適量（お好みで）

トッピング	
サラダ油（揚げ油用）	
ナス	3本
カボチャ	1/8個
オクラ	6本
湘南レッド	1個



### 作り方

1. ナスはななめに切り込みを入れ1/4に縦切り、カボチャは薄切りにし、それぞれ素揚げにする。
2. オクラはさっと茹でて輪切り、湘南レッドは薄くスライスし、水にさらす。
3. めんつゆに生姜、酢、鶏がらスープの素、ごま油を入れる。  
トマトはヘタを切り皮ごとすりおろし、めんつゆに加える。
4. うどんを茹でる。
5. うどんにナス、カボチャ、湘南レッドをのせ、オクラを散らす。

\*お好みでラー油を入れてお召し上がり下さい。

## ★夏野菜がんもどき★ (6人分)

### (材料)

#### A (18個)

もめん豆腐	2丁
おかひじき (生のまま)	ひとつまみ (粗みじん)
生きくらげ	5~6個 (粗みじん)
ニンジン (生のまま)	中1/3本 (粗みじん)
インゲン (生のまま)	5~6本 (粗みじん)
ごま	少々
卵	1個
サラダ油 (揚げ油用)	

#### B (調味料)

片栗粉	大さじ3
酒	大さじ1
しょうゆ	小さじ2
塩	小さじ1



### 作り方

- 1.豆腐は水気をしっかり切る。
- 2.水気を切った豆腐をざるでこす。
- 3.こした豆腐にAを入れよくまぜ、B (調味料) を入れ硬さを見ながらおからを加え、18等分し、丸く成形する。
- 4.油できつね色になるまで揚げる。

\*お好みでわさびしょうゆ、大根おろしでもおいしくいただけます。

## ★ズッキーニサラダ★ (6人分)

(材料)

ズッキーニ (緑)	1本
とうもろこし	1本
ミニトマト	6個
はんぺん	1枚
ツナ缶	1缶
マヨネーズ	大さじ4
塩・こしょう	適量



作り方

1. ズッキーニを千切りにし、塩 (ひとつまみ) でもむ。
2. とうもろこしを茹で、みをほぐしておく。
3. はんぺんを2cm角くらいに切っておく。
4. 1にツナ、とうもろこし、はんぺんを加え、マヨネーズであえる。
5. 塩、こしょうで味をととのえ、最後にミニトマトをのせる。

## ★水ゼリー★ (6人分)

(材料)

アガー	10g
水	550cc

シロップ

ほうじ茶	300ml
はちみつ	大さじ1
てんさい糖	大さじ1
ポーシオン	6個



作り方

1. 鍋にアガー10gを入れ水550cc入れながらまぜ火にかけ、沸騰したら火を止める。
  2. 容器に移し冷し固める。
  3. ほうじ茶300mlにはちみつ大さじ1、てんさい糖大さじ1を加える。  
(甘さはお好みで調整して下さい。)
- \*ポーシオンで味を変えてもおいしくいただけます。

メモ

