

ふるさと料理講習会

平成27年12月8日(火)

飯塚市食生活改善推進会・飯塚市保健センター

雑煮

(材料)

だし汁・・・4カップ

(昆布、いりこ、しいたけ)

A { 薄口醤油・・・大さじ2
塩・・・少々
酒・・・大さじ1
みりん・・・大さじ1

鶏肉(又はぶり)・・・4切れ

かつお菜・・・100g

B { しいたけ・・・小4枚
れんこん・・・4切れ (5mm~1cm厚さ 半月切り) 下ゆです
ごぼう・・・4切れ (5mm~1cm厚さ 斜め切り) 下ゆです
にんじん・・・4切れ (5mm~1cm厚さ 花切り) 下ゆです
赤かまぼこ・・・4切れ (1cm厚さ)
だいこん・・・4切れ (3~5mm厚さ 輪切り) 下ゆです

丸もち・・・4個

(作り方)

- ① だし汁にAを入れて、すまし汁を作っておく
- ② かつお菜を茹でて、4cm長さに切り、4等分する。
- ③ ①にBを入れて煮る。鶏肉(ぶり)も入れて煮る。
- ④ 鍋に湯を沸かし、もちを入れて柔らかくゆでる。
- ⑤ 器に大根を敷きもちを入れ、③の具材、かつお菜を彩りよく盛りつける。



田作り

(材料)

ごまめ・・・50g

くるみ・・・30g

しょうゆ・・・大さじ1

みりん・・・大さじ3

ごま油・・・少々

(作り方)

- ① ごまめは、フライパンで焦がさないようから煎りする。(レンジ可) ザルにとり粉などをふるい落とす。くるみもから煎りする。
- ② フライパンでしょうゆとみりんを煮詰める。小さな泡が立ちとろっとしてきたら①を加え、すばやくからめる。最後に酒か油をふると照りがでる。バットに広げさまず。

紅白なます

(材料)

A { 大根・・・250g
にんじん・・・30g
塩・・・小さじ1/2

柚皮・・・少々

B { 酢+柚酢・・・大さじ5
砂糖・・・大さじ3
塩・・・少々

(作り方)

- ① 大根とにんじんは5cm長さの千切りにする。塩をししばらくおく。しんなりしたらもむ。さっと水洗いしかたくしぼる。
- ② 柚皮は黄色いところだけをむき、せん切りにする。
- ③ Bの甘酢を作り、①②をつけ込む。
・あれば糸切り昆布を加える。

れんこんのごまクリーム和え

(材料)

れんこん	・・・	200g
ねりごま	・・・	小さじ2
みそ	・・・	大さじ1
梅干し	・・・	中1個
だし汁	・・・	大さじ1～



(作り方)

- ① 梅干しは種を除きたたく。かつこを混ぜ合わせる。
- ② れんこんは2～3mm厚さの半月（または、いちょう）切りにし、酢水につける。
- ③ 酢水ごとれんこんを火にかけてさつとゆでる。
- ④ れんこんの水気を切り、①で和える。

ごぼうの染め煮

(材料)

ごぼう	・・・	400g
だし汁	・・・	600cc
酒	・・・	大さじ3
しょうゆ	・・・	大さじ2
青のり粉		



(作り方)

- ① ごぼうは泥を落とし、5cm長さに切る。（太いものは縦半分に切る）
 - ② 鍋に青のり以外の材料を入れ煮る。上下を返して汁がなくなるまで煮る。
 - ③ バットにあけ、あら熱が取れたら、側面に青のりをつけて盛りつける。（苔むした木のイメージ）
- *斜めに切って、切り口に青のりをつけて門松に見立ててもよい

昆布巻き

(材料)

昆布（煮物用）	・・・	40g
水	・・・	500cc
かんぴょう	・・・	20g
鶏ミンチ	・・・	300g
たまねぎ	・・・	100g
片栗粉	・・・	大さじ2
酒	・・・	大さじ2
しょうゆ	・・・	大さじ1.5
砂糖	・・・	大さじ2

(作り方)

- ① 昆布は分量の水につけて戻す。かんぴょうは水でぬらし、塩を振ってもみ洗いをする。
- ② ボールに、鶏みんち、すりおろした玉葱、片栗粉を入れ混ぜる。
- ③ 昆布（20cm位に切る）を広げ、ミンチをのせてのばす。くるくると巻いてかんぴょうで結ぶ。
- ④ 鍋に昆布の戻し汁、酒、しょうゆ、砂糖を入れ煮立たせる。昆布巻を入れ中火で柔らかくなるまで煮る（15分～20分）。そのままさまして味をしみこませる。



さといものきんとん（4個）

（材料）

さといも 100 g
塩 少々
甘納豆 30 g

（作り方）

- ① さといもは皮ごと柔らかく茹でる。
- ② 皮をむき、つぶす。
- ③ 甘納豆を加え塩で味を調える。
- ④ 4つに分けて、茶巾にしぼる。



金銀シュウマイ（12個）

（材料）

豚ミンチ 200 g
かに缶 100 g
長ねぎ 1/2 本
マヨネーズ 大さじ 1
塩 小さじ 1/3
こしょう 少々
みりん 少々
薄焼き卵 1 個分
シュウマイの皮 15 枚

（作り方）

- ① かに缶は身をほぐす。ねぎはみじん切り。
- ② ボウルに豚身ミンチ、①、カッコの調味料を合わせ、よく練り混ぜる。
- ③ 薄焼き卵は 3~4 cm 長さの細切りにする。シュウマイの皮も細切りにする。
- ④ ②のタネを 12 等分し、形を整え、半分には薄焼き卵、残り半分にはシュウマイの皮をのせ、形を整える。（横を軽く押さえて貼り付ける）
- ⑤ 蒸し器に並べ、強火で 10 分間蒸す。
（ふきんをかけないで蒸す）



竜眼揚げ（10組）

（材料）

うずら卵 10 個
鶏ささみ 大 5 本
しょうゆ 小さじ 2
酒 小さじ 1
みりん 小さじ 1
のり 3 cm 幅 10 枚
（焼きのり 1 枚で 7~8 枚）
片栗粉
揚げ油

（作り方）

- ① うずら卵は固ゆでにし、殻をむき水気をふく。ささみは筋を取り、2 枚に開く、包丁の背でたたいて厚みを平均にし、漬け汁に約 1 時間つける。
- ② うずら卵にのりを巻き、その上に、汁けをふいたささみを巻き、巻き終わりをしっかり押さえ、片栗粉少々をまぶす。
- ③ 160℃に熱した揚げ油で揚げる。油をよくきり、冷めたら半分に切って切り口を上にして器に盛る。



おせち料理（食材）のいわれ

- 黒豆（くろまめ）・・・まめ（健康）に暮らせるようにとの願いから。
- 数の子（かずのこ）・・・たくさんの卵がまとまっているところから、子孫繁栄の意味。
- 田作り（たづくり）・ごまめ・・・江戸時代の高級肥料として材料の片口いわしが使われたことから、豊年・豊作を祈願。ごまめと呼ぶ場合には、まめ（健康）に暮らせるように、との意味も。
- 昆布巻き・・・昆布（こんぶ）の語呂合わせで、よろこぶの意味。
- 鯛（たい）・・・めでたいに通じる語呂合わせ。
- 海老（えび）・・・ヒゲが伸び、腰がまがっている所を老人に見立て、長寿への願い。
- 紅白なます（こうはくなます）・・・祝の水引きをかたどったもの。
- 栗金団（くりきんとん）・・・「金団」とは黄金の団子という意味。金銀財宝に見立てています。
- 伊達巻き・・・巻いている形状から反物（着物の布地）を連想させ、衣装に困らない…繁盛、繁栄の願いをこめてという説や、巻き物として文化的な繁栄を願っているという説などがあります。
- レンコン・・・まっすぐ通った穴から、見通しがきく。
- ごぼう・・・細く長く地中にしっかり根を張るごぼうは、一家の土台がしっかりするようにとの意味があります。宮中でお正月に配られる花びら餅の芯にも、ごぼうが用いられ、大切に扱われているのです。たたきごぼうは、軟らかく煮たごぼうを叩き、身を開いて、開運の縁起をかついだものです。
- 里芋・・・里芋は子芋がいっぱいつきます。子宝にめぐまれるように、との願いが込められています。
- くわい・・・丸いところからヒョンと芽が伸びているところから「芽が出る」との願い。
- 橙（だいたい）・・・代々に通じる語呂合わせ。子孫が代々繁栄するように。

こんにちは食進会です

貴方も食生活改善推進員なりませんか？
詳しくは保健センターにお尋ねください。

飯塚市食生活改善推進会は会員一人一人が「自分の健康は自分で守る」という自覚と認識を持ち、地域住民の明るく健康で文化的な食生活の普及浸透を図るためさまざまな学習や活動を行なっています。

～今までの主な活動～

- * 会員研修会
- * 元気食・食生活改善教室
- * 健康食の講習会
- * 男性料理教室
- * 親子の食育教室
- * 学び塾での調理指導
- * 高齢者ふれあい昼食会、弁当づくり・・・などなど

飯塚市食生活改善推進会・飯塚市保健センター

問い合わせ先：0948-24-4002（飯塚市保健センター）