

ふるさと料理講習会

平成28年12月13日(火)

飯塚市食生活改善推進会・飯塚市保健センター

黒豆ごはん

(材料)

米・・・・・・・・2カップ
水+豆汁・・・・2カップ
酒・・・・・・・・大さじ1
黒豆・・・・・・・・60g
A { 酢・・・・・・・・大さじ2
 さとう・・・・大さじ2
 塩・・・・・・・・小さじ1/2

(作り方)

- ① 黒豆は煎り豆にし、熱湯につける。
- ② 米を洗っておく。
- ③ 釜に米を入れ、水、酒、黒豆を加え普通に炊飯する。
- ④ Aで合わせ酢を作り、炊きあがったご飯に混ぜる。
- ⑤ 飯型で抜き盛り付ける。



日の出卵

(材料)

鶏ひき肉・・・・200g
A { 卵・・・・・・・・1/3個
 みそ・・・・大さじ1
 パン粉・・・・大さじ2
 酒・・・・・・・・大さじ1
 さとう・・・・大さじ2
 青のり・・・・小さじ1
うずら卵・・・・5個

(作り方)

- ① うずら卵はゆでて、殻をむき、5個を竹串にさす。
- ② ボールにひき肉、Aを合わせてよく混ぜる。
- ③ ラップを広げ、上に②の生地を四角に広げる。芯にうずら卵をのせて、巻く。形を整えて、200℃のオーブンで約20分焼く。
- ④ 冷めたら、1.5cm幅に切る。



えびマヨ

(材料)

えび・・・・・・・・大10匹
塩、こしょう・・・少々
片栗粉・・・・・・・・少々
揚げ油・・・・・・・・適量
[マヨネーズ・・・・・・・・60g
 コンデンスミルク・・・・大さじ1

(作り方)

- ① えびは殻を取り、背ワタを除く。切り目を入れて、塩・こしょうをふり、10分おく。
- ② ボウルにカッコを合わせておく。
- ③ えびの水気をふき、片栗粉を薄くまぶす。
- ④ 180℃の揚げ油で1~2分間揚げる。油をきってすぐ②で和える。
- ⑤ 盛り付けて青のりをふる。



れんこんの卵の花和え

(材料)

れんこん・・・200g
A { おから・・・1/2カップ
さとう・・・大さじ1
酢・・・大さじ2
塩・・・小さじ1/2
うこん・・・小さじ1/3

(作り方)

- ① れんこんは2～3ミリ厚さに切り、酢水につける。酢水ごとれんこんを火にかけてさっとゆでる。
- ② れんこんの水気を切り、熱いうちに酢と塩少々をふりかけておく。
- ③ Aを鍋に入れ、火にかけてサラサラにする。②を和える。



切り干し大根の二杯酢和え

(材料)

切り干し大根・・・40g
にんじん・・・50g
こんぶ・・・少々
きくらげ・・・5g
A { 酢・・・大さじ1と1/2
しょうゆ・・・大さじ1と1/2
柚酢・・・1/2個分
柚皮・・・1/2個
すりごま・・・大さじ2

(作り方)

- ① 切り干し大根は、ほぐして水洗いし、水から出し湿ったまま置き、戻す。食べやすく切る。にんじんと昆布は細く切る。きくらげは戻してせん切りし、さっとゆでる。
 - ② 柚皮は黄色いところだけをむき、せん切りにする。Aを合わせて、①を和える。
- ※すぐに食べるときは、わかめなど青みを加えてもよい。



昆布巻き

(材料)

昆布(煮物用)・・・60g
かんぴょう・・・40g
ごぼう・・・200g
にんじん・・・150g
酒・・・大さじ2
しょうゆ・・・大さじ2
砂糖・・・大さじ2
だし汁・・・2カップ

(作り方)

- ① 昆布は水につけて戻す。かんぴょうは水でぬらし、塩を振ってもみ洗いをする。野菜は棒状に切る。
- ② 昆布を広げ、ごぼうとにんじんを芯にくるくると巻いてかんぴょうで結ぶ。(2カ所)
- ③ 鍋にだし汁、酒、しょうゆ、砂糖を入れ煮立たせる。昆布巻を入れ中火で30分煮る。そのままさまして味をしみこませる。



りんご寒天

(材料)

りんご・・・半個
レモン汁・・・大さじ1
〔粉寒天・・・1/2本(2g)
水・・・100cc
さとう・・・大さじ4
赤ワイン・・・大さじ1

(作り方)

- ① りんごは所々皮を残し、塩水につけ、すりおろす。レモン汁を混ぜ合わせる。
- ② 寒天に水を加え火にかけて煮溶かす。(必ず沸騰させる) これに砂糖とワインを加え煮溶かしたら、火からおろす。
- ③ ①に②を加えながらよく混ぜ、型に流し入れ冷やし固める。



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。バットに広げさます。



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。



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（だいだい）・・・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 * 元気食教室 * 男性料理教室 * 親子の食育教室
- * 健幸レストラン * ふるさと料理・和食文化講習会 * 若者の料理教室
- * 学び塾での調理指導 * 公民館講座協力 * まちづくり協議会事業協力
- * 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）