

ふるさと料理講習会

平成29年12月12日(火)

飯塚市食生活改善推進会・飯塚市保健センター

手まりずし

(材料)

ごはん・・・600g
A 酢・・・30～40cc
砂糖・・・小さじ4
塩・・・小さじ2/3
サーモン
しその葉
レモン

(作り方)

- ① 炊きあがったごはんに合わせて酢Aを加え、すし飯を作る。一口大に軽く握る。
- ② ラップを広げ、具を中央に置き、すし飯をおきギュッとにぎり丸める。

錦糸卵 (卵1個・砂糖小さじ1・塩少々)

しいたけ甘煮 (干しいたけ3枚・砂糖大さじ1・しょうゆ大さじ1/2・戻し汁)

かいわれ
きゅうり
のり
桜でんぶ



しいたけの肉詰め

(材料)

しいたけ・・・10枚
A 鶏ミンチ・・・200g
しょうが・・・10g
しょうゆ・・・小さじ2
酒・・・小さじ2
砂糖・・・小さじ1
卵・・・1/2個
にんじん・・・10g
ねぎ・・・50g
小麦粉・・・小さじ1
油、小麦粉・・・適量
B 酒・・・大さじ1
しょうゆ・・・大さじ1
砂糖・・・大さじ1
だし汁・・・50cc

(作り方)

- ① しいたけは軸を切り落とす。
- ② しいたけの軸、にんじん、ねぎ、しょうがはみじん切りにし、Aを混ぜる。
- ③ しいたけの裏に小麦粉を茶こしでふる。②をこんもりのせ、ナイフで形を整える。
- ④ フライパンに油を熱し、肉だねの方から焼く。しいたけの面もさっと焼く。
- ⑤ 裏返し、肉だね面を下にし、Bを加えふたをし、蒸し煮にする。途中で返し、全体に味をからめる。



海老のパリパリ揚げ

(材料)

A 海老・・・8匹
塩・・・少々
酒・・・少々
ワンタンの皮・・・15枚
小麦粉・・・適宜
卵・・・適宜
揚げ油・・・適宜

(作り方)

- ① 海老は背ワタを取り、尾の1節を残して殻をむく。揚げたときに曲がらないように腹側に3～4か所切り目を入れる。塩と酒で下味を付ける。
- ② ワンタンの皮は長さを半分にし、細く切る。
- ③ 海老の水気を取り、尾を残して小麦粉をまぶし、卵液にくぐらせ、ワンタンの皮をまぶし付ける。
- ④ 170℃の油で揚げる。



たたきごぼう

(材料)

ごぼう・・・200g
A だし汁・・・ひたひた
砂糖・・・大きじ2
しょうゆ・・・大きじ1
酢・・・大きじ2
B ごま・・・大きじ3
酢・・・大きじ1
砂糖・・・大きじ2
しょうゆ・・・小さじ1
青のり・・・少々

(作り方)

- ① ごぼうは土を落とし、鍋に入る長さに切る。(太い所は、2つ割にしておく)
- ② 鍋に水気を切ったごぼうを入れ、Aの煮汁で、柔らかくなるまで煮る。
- ③ まな板にとり、熱いうちにすりこぎでとんとんたたく。盛りつけやすい長さに切りBのごま酢で和える。
- ④ 盛り付け、青のりを中央に振る。



生春巻きサラダ

(材料)

ライスペーパー・・・5枚
鶏ささみ・・・2本
レタス・・・80g
きゅうり・・・100g
長ネギ・・・50g
にんじん・・・50g
A ねりごま・・・小さじ2
砂糖・・・小さじ1
しょうゆ・・・大きじ1
酒・・・大きじ1

(作り方)

- ① きゅうり、長ネギはせん切りにする。
- ② にんじんはせん切りにしきつとゆでる。
- ③ ささみはゆでてほぐす。
- ④ 大皿に水を入れ、ライスペーパーをさつとくぐらせる。
- ⑤ ライスペーパーの中央手前にレタスを敷き、①②③を等分にのせる。
- ⑥ ⑤の両脇を折り込んで手前から巻いていく。
- ⑦ 半分に切って盛り付ける。
- ⑧ Aを混ぜたれを作る。たれをかけていただく。



にんじんの柚子和え

(材料)

にんじん・・・160g

にんじんの葉・・・10g

A { 柚子・・・中1個
砂糖・・・小さじ1/2
みりん・・・小さじ2

(作り方)

- ① にんじんは3cm長さのせん切りにし、さっとゆでる。
にんじんの葉もあればゆでてみじん切り。
- ② 柚子は皮はせん切り、汁は絞る。薄皮は細かくたたく。
- ③ にんじんをカッコで和える。



大根の甘酢漬

(材料)

大根・・・10cm

塩・・・少々

A { 酢・・・大きじ2
砂糖・・・大きじ3
塩・・・小さじ1/2

*だし昆布、柚子、唐辛子等
好みで加える。

(作り方)

- ① 大根は皮をむき薄切りにする(輪切り)塩をし、しばらく置く。
- ② さっと洗い水気をふき、バットなどに並べ、カッコを加え漬け込む。
- ③ ②を2~3枚ほど重ねて花形にし、爪楊枝で止める。
*色付き大根で作ると色んな色の花が作れます。



田作り

(材料)

ごまめ・・・50g

くるみ・・・30g

しょうゆ・・・大きじ1

みりん・・・大きじ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。



黒豆

(材料)

黒豆・・・150g

A { 砂糖・・・100g

しょうゆ・・・小さじ2

水・・・4カップ

重曹・・・小さじ1/4

(作り方)

- ① 黒豆は洗い、ざるに上げる。
- ② Aを沸騰させ、①をつけ込み1晩おく。
- ③ ②を好みのかたさになるまで煮る。
 - ・あくはこまめにとる
 - ・必ず、豆は煮汁につかった状態で煮る
 - ・冷めるまで、煮汁につけておく



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）