

# ふるさと料理講習会

平成30年12月

飯塚市食生活改善推進会・飯塚市保健センター

## 中華ちまき

(材料)

- もち米・・・2カップ
- 油・・・大さじ1
- 干しいたけ・・・10g
- 鶏肉・・・120g
- たけのこ・・・70g
- にんじん・・・30g
- 干しえび・・・10g
- えだまめ・・・30g
- A { しょうゆ・・・小さじ2
- 塩・・・小さじ1/3
- さとう・・・小さじ1
- 戻し汁・・・250cc



(作り方)

- ① もち米はといで2時間以上水につける。作る30分前にざるに上げ水切りする。
  - ② しいたけは水でもどす。干しえびはぬるま湯でもどす。えびとしいたけのもどし汁に水を足し250ccにし、調味料をあわせておく。
  - ③ 干しえびは粗く刻む。他の具は大きさをそろえて切る。(1cm弱のさいの目切り)
  - ④ 中華鍋に油を熱し、えび、しいたけ、鶏肉、たけのこ、にんじんの順に炒め、Aを入れ、一煮立ちしたらもち米を加え、汁が無くなるまで炒める。(ていねいに炒める。鍋底に米がくっつきはじめたら火を止める) えだまめを加える。
  - ⑤ 12等分してラップに包み、丸くする。電子レンジで約8分加熱する。  
(又は強火で20分程度蒸す)
- \*ラップごと冷凍可能  
\*竹の皮で包んでもよい(6個ぐらいに分ける。蒸し器で蒸す。)



## 魚の柚香漬け

(材料)

- 魚・・・小6切れ
  - 片栗粉・・・適宜
  - 揚げ油
  - A { しょうゆ・・・大さじ1と1/2
  - 酢・・・大さじ1と1/2
  - 水・・・大さじ3
  - 柚子の輪切り・・・1/2個
- 柚子皮・・・少々

(作り方)

- ① 魚は水気をふき取り、片栗粉を薄くまぶし油で揚げる。
- ② Aを合わせ、①を漬け込む。
- ③ 盛り付けるときに、柚子皮を飾る。



## えびぎんなん

(材料)

えび・・・・・・12匹  
A { 酒・・・・・・大さじ5  
    みりん・・・大さじ2  
    しょうゆ・・・大さじ2  
ぎんなん・・・・・・12個



(作り方)

- ① えびは背ワタを取る。尾を形よく切りそろえる。
  - ② 下処理をしたえびは皮付きのまま、Aで煮る。  
(そのまま冷めるまで煮汁につけておく)
  - ③ ぎんなんは殻をむき塩ゆでする。
  - ④ えびは尾を残して殻をむく。
  - ⑤ 串でえびとぎんなんを刺す。
- \*串は正月用の飾り串を使うと雰囲気アップ。

## 伊達巻き

(材料)

卵・・・・・・3個  
はんぺん・・・・・・1枚  
みりん・・・・・・大さじ3  
さとう・・・・・・大さじ1  
塩・・・・・・ひとつまみ



(作り方)

- ① 材料をミキサーにかけて、卵焼き器でふたをして焼く。
  - ② 表面が乾いたら裏返して軽く焼く。巻きすにとり、巻く。輪ゴムをかけ形を落ち着かせる。冷めたら切り分ける。
- \*オーブンで焼くときは、170℃で25分程度焼く。

## きんかんなます

(材料)

かぶ・・・・・・200g  
きんかん・・・・・・3個  
A { 酢・・・・・・大さじ2  
    さとう・・・大さじ1  
    だし汁・・・大さじ1  
    塩・・・・・・ひとつまみ

(作り方)

- ① かぶ(きれいな時は皮はむかなくてよい)は薄く切り、塩小さじ1/2をもみこむ。きんかんは種を取り輪切りにする、
- ② Aを合わせ、水気を切ったかぶときんかんを和える。



## にんじんの甘煮

(材料)

にんじん・・・120g  
A { だし汁・・・100cc  
さとう・・・大さじ1  
薄口しょうゆ・・・小さじ1



(作り方)

- ① にんじんはねじり梅に切る。
- ② Aでにんじんを煮る。



【1】花びらの間に包丁を入れて、梅人参の中心まで切り込みを入れる。(このとき外側が深くなるよう、人参の表面に対して斜めに切り込みを入れる。)



【2】このあと【1】の切り込みの角度で、花びらが浮き出るよう梅の外側を厚くそぎ取って「ねじり」を入れる。

## こんにやくのオランダ煮

(材料)

こんにやく・・・300g  
A { しょうゆ・・・大さじ2  
さとう・・・大さじ1  
ごま油・・・小さじ1  
輪切り唐辛子・・・1/2本

(作り方)

- ① こんにやくは両面にかのこに切り目を入れ3cm角に切る。耐熱性のボールに入れラップをし4分電子レンジにかける。ざるに上げ水切りする。
- ② 耐熱性のボールにAと①を入れ、混ぜる。ラップ無しで6分電子レンジで加熱する。

## はなびらもち風

(材料)

{ 白玉粉・・・100g  
水・・・130cc  
さとう・・・30g  
{ ごぼう・・・6本  
(10cm×4mm角の棒状)  
さとう・・・20g  
水・・・50cc  
白あん・・・60g

(作り方)

- ① ごぼうを柔らかく茹で、さとうと水を鍋に入れ、沸騰したらごぼうを入れ弱火で煮詰める。
- ② 白玉粉、さとう、水を耐熱容器でまぜ、レンジで1分加熱。とり出して混ぜ、さらに1分加熱。またとり出してよく混ぜる。1分加熱して、全体に透明感が出て、強い粘りが出たら求肥の出来上がり。足りないときは、30秒ほどレンジにかける。
- ③ 片栗粉を敷いたバットに、求肥生地を移し、麺棒で4～5mm厚さにのばし、直径8cmの丸棒で6枚抜く。
- ④ 白生地中央にごぼうとあんをのせ、2つに折り返す。

\*あんはきんとんを利用しても👍

\*抜いて残った生地を食紅で染めて、花型で抜き飾ってもよい。



## 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）