

市場で学ぶ・作る・食べる やさい・くだもの料理教室

るるるキッチンガーデンくらぶ みーやん先生 2014年7月5日(土)

1. クマちゃんデコ巻き寿司

【材料 6人分】

すし飯	1080g
かつおふりかけ	大さじ6
魚肉ソーセージ	6本
チーズかまぼこ	6本
のり全型	6枚
(1/2と1/4にカットする)	

【参考 1人分】

180g
大さじ1
1本
1本
1枚

【作り方】

- ① 下準備をする
すし飯にかつおふりかけをまぶします。
チーズかまぼこは縦半分にカットします。
魚肉ソーセージに1/4カットしたのりを巻きます。
- ② まきすにのり(1/2枚)を乗せ、すし飯の半量を一面乗せます。
- ③ すし飯の上にラップをかぶせ、ひっくり返します。
- ④ 海苔の両端にカットしたチーズかまぼこを乗せ、巻きます。
- ⑤ 海苔の真ん中に魚肉ソーセージを置き、残りのすし飯をかぶせます。
- ⑥ カットしてクマちゃんのお顔にしあげます。

市場で学ぶ・作る・食べる やさい・くだもの料理教室

るるるキッチンガーデンくらぶ みーやん先生 2014年7月5日(土)

2. きゅうり & ながいもサラダ ♪

【材料 6人分】

きゅうり	2本
長いも	12cm
ツナ缶	1缶
ポン酢	約大さじ2
塩	少々
黒こしょう	適宜
白ごま	小1

【参考 1人分】

1/3本
2cm
1/6缶
少々
少々
適宜
適宜

【作り方】

- ① きゅうりをスライサーで薄くスライスし、ナイフで細切りにします。
- ② 軽く塩をふりかけ、しんなりさせてからペーパーで水分を取ります
- ③ 長いもをスライサーで薄くスライスし、細切りにします。
- ④ きゅうり・長いも・ツナ缶を和えて、ポン酢をかけます。
- ⑤ 器に盛り付け、黒こしょう、白ごまをかけて完成です。

市場で学ぶ・作る・食べる やさい・くだもの料理教室

るるるキッチンガーデンくらぶ みーやん先生 2014年7月5日(土)

3. キャベツのもみもみ漬け

【材料 6人分】

キャベツ	600g
きゅうり	1本
みょうが	2個
大葉	5枚
梅こぶ茶	適宜
塩	適宜
旨み調味料	適宜
厚手のビニール袋 (ジップロック大サイズ)	1枚

【参考 1人分】

100g
4cm
0.5個
1枚
適宜
適宜
適宜

【作り方】

① 下準備をする

キャベツを一口大に切ります。(手でちぎってもよい)

きゅうりは5mmの輪切りにします。

みょうがは縦半分に切ってから、ななめ薄切りにします。

大葉は千切りにします。

② 厚手のビニール袋にキャベツ・きゅうりを入れ、

梅こぶ茶・塩を加えてからよくもみこみます。

③ みょうがと大葉も入れ、旨み調味料を加え、軽くもみます。

④ 器に盛り付けて完成です。

市場で学ぶ・作る・食べる やさい・くだもの料理教室

るるるキッチンガーデンくらぶ みーやん先生 2014年7月5日(土)

4. トマトのお味噌汁

【材料 6人分】

ミニトマト (普通のトマトでも可)	12個
油揚げ(小揚げ)	1.5枚
小ねぎ	3本
赤みそ	96g

【参考 1人分】

2個
1/4枚
少々
16g

【作り方】

- ① 下準備をする
ミニトマトを半分に切ります。
- ② 油揚げを弱火のグリルで両面をカリッと焼き一口大にカットします。
- ③ だし汁を中火にかけ、半分にカットしたトマト・油揚げを入れます。
- ③ 味噌をとき入れます。
- ④ お椀によそい、仕上げに小ねぎを散らして完成です。

お手軽♪かつお出汁のとり方

キッチンペーパー・さらしを使用しない手軽な方法です♪

【材料 6人分】

水	1ℓ
かつお節	40g

【参考 1人分】

約160cc
7g

【出汁のとり方】

- ① 鍋に水を入れて沸騰させます。
- ② 沸騰したら火を止め、かつお節を入れて、中火にかけます。
- ③ 沸騰しすぎないように火力を調節しながら約30秒煮ます。
- ③ 火を止めて、かつお節が沈んだらザルでこします。
- ④ 軽く押さえて、絞ります。雑味が出るので軽く押さえる程度に。

※ 粗熱がとれてから製氷機に入れて凍らせておくと便利です。

市場で学ぶ・作る・食べる やさい・くだもの料理教室

るるるキッチンガーデンくらぶ みーやん先生 2014年7月5日(土)

5. ブルーベリーヨーグルトドリンク

【材料 6人分】

ブルーベリー	250g
ヨーグルトドリンク	1ℓ

【参考 1人分】

約40g
約160cc

【作り方】

- ① ミキサーにブルーベリーとヨーグルトドリンクを入れてスイッチを押します。
- ② コップに注いで、完成です。

【ポイント】

冷凍のブルーベリーでも出来ますが、生のブルーベリーを使うとよりおいしいブルーベリードリンクが出来上がります。