

市場で学ぶ・作る・食べる やさい・くだもの料理教室

東海林 明子 先生

2014年10月16日(木)

1. 野菜のちらし寿司

【材料 6人分】

【参考 1人分】

	米	2 カップ	1/3 カップ
A	酢	大さじ 4	小さじ 2
	砂糖	大さじ 1	小さじ 1/2
	塩	小さじ 1/2	少々
	ユズコショウ	小さじ 1	小さじ 1/6
	ニンジン	60 g	10 g
	だし汁	適量	適量
B	みりん	小さじ 2	小さじ 1/3
	塩	少々	少々
	シメジ	1 パック	1/6 パック
	タケノコ	60 g	10 g
	だし汁	適量	適量
C	醤油	大さじ 2	小さじ 1
	みりん	大さじ 1	小さじ 1/2
	砂糖	大さじ 1	小さじ 1/2
	キュウリ	1 本	1/6 本
	塩	少々	少々
D	酢	大さじ 1	小さじ 1/2
	砂糖	小さじ 2	小さじ 1/3
	塩	少々	少々
	菊の花	4 個	0.6 個
	酢	適量 (小さじ2程)	適量
	オクラ	3 本	1/2 本
	塩	少々	少々

(242kcal / 塩分1.4g)

【作り方】

1. 米を炊き、温かいうちにAの合わせ酢を混ぜ合わせておく。
2. ニンジンとタケノコは短冊切りにし、少しのだし汁とBで煮含め、小房に分けたシメジと薄切りにしたタケノコは、これもほんの少しのだし汁とCで煮ておく。
3. キュウリは小口切りにし、塩をふって少ししんなりしたら、水洗いして絞ってDにつける。菊の花びらは酢の入ったお湯でゆでて、すぐに冷たい水にとる。
4. オクラは塩もみし、そのまま熱湯に入れ、すぐに冷たい水にとって斜めに切る。
5. 1の寿司飯の上に2、3、4を散らす。

市場で学ぶ・作る・食べる やさい・くだもの料理教室

東海林 明子 先生

2014年10月16日(木)

2. ポテトボールの清まし汁

【材料 6人分】

【参考 1人分】

玉ネギ	1/2 個	1/12 個
片栗粉	大さじ 3	小さじ 1と1/2
鶏ひき肉	150 g	25 g
A 塩	小さじ 1/2	少々
コショウ	少々	少々
卵	1/2 個	1/12 個
ジャガイモ(中)	1 個	1/6 個
だし汁	6 カップ	1 カップ
ダイコン	200 g	33 g
ニンジン	50 g	8 g
ゴボウ	100 g	17 g
生シイタケ	2 枚	1/3 枚
B 塩	小さじ 2/3	少々
酒	大さじ 1	小さじ 1/2
醤油	小さじ 2	小さじ 1/3
小ネギ	3 本	1/2 本

(111Kcal / 塩分1.1g)

【作り方】

1. 玉ネギはみじん切りにし、片栗粉をまぶした後、鶏ひき肉を加え、Aも加えて良く練り混ぜ、ここにジャガイモを直接おろし入れる。
2. だし汁に小さめの乱切りにしたダイコン、ニンジン、ゴボウを入れて火にかけ、沸騰後は火を弱め、野菜に火が通ったら、1の団子をスプーンで丸めて入れる。
3. 団子が上に浮いてきたら、薄切りの生シイタケを加え、Bで味を調え、最後に細かく刻んだ小ネギをはなす。

市場で学ぶ・作る・食べる やさい・くだもの料理教室

東海林 明子 先生

2014年10月16日(木)

3. 和風ハンバーグ即席漬け添え

【材料 6人分】

【参考 1人分】

	鶏ひき肉	250 g	42 g
	豚ひき肉	250 g	42 g
A	醤油	大さじ 1	小さじ 1/2
	酒	大さじ 1	小さじ 1/2
	みりん	小さじ 1	小さじ 1/6
B	長ネギ	1/4 本	1/24 本
	ショウガ	1 片	1/6 片
	卵	1 個	1/6 個
	パン粉	大さじ 3	小さじ 1と1/2
	サラダ油	適量	適量
C	醤油	大さじ 2	小さじ 1
	みりん	大さじ 2	小さじ 1
	砂糖	小さじ 2	小さじ 1と1/3
	水	大さじ 3	小さじ 1と1/2
	赤パプリカ	1/3 個	1/18 個
	黄パプリカ	1/3 個	1/18 個
D	醤油	小さじ 2	小さじ 1と1/3
	酢	小さじ 2	小さじ 1と1/3
	削り節	5 g	0.8 g

(237kcal / 塩分1.7g)

【作り方】

1. 鶏と豚のひき肉を合わせてボウルにとって良く混ぜ合わせた中に、Aの調味料と、みじん切りのBを加えて更に良く練り、つなぎに溶き卵とパン粉も加える。
2. これを人数分に分けてハンバーグの形に整え、フライパンにサラダ油を適量熱して、焼き始める。
3. 焼きあがったら余分な油はペーパータオルなどでふきとり、Cを入れてからめる。
4. パプリカ2種は種と白い部分をとって細めの乱切りにし、Dでよく混ぜ合わせて漬け、削り節を加える。
5. ハンバーグに4を添える

市場で学ぶ・作る・食べる やさい・くだもの料理教室

東海林 明子 先生

2014年10月16日(木)

4. トマトマフィン

【材料 6人分】

ホットケーキミックス	200 g
砂糖	大さじ 1
卵	1 個
バター	50 g
トマトジュース(無塩)	1 カップ
ミニトマト	6 個
マフィンカップ	6 個

【参考 1人分】

33 g
小さじ 1
1/6 個
8 g
1/6 カップ
1 個
1 個

(213Kcal / 塩分0.5g)

【作り方】

1. ボウルにホットケーキミックスの粉と砂糖を入れて軽く混ぜ、真ん中に窪みを作っておく。
2. 1の窪みに溶いた卵、溶かしバター、トマトジュースを入れて泡たて器で滑らかになるまで混ぜる。
3. 2をマフィンカップに流し、ヘタを除いて2つに切ったミニトマトを少し押し込みながらのせ、180度のオーブンで20分くらい焼く。