

滋賀県女性委員会料理教室

と き 平成25年2月7日(木) 9:00~14:00

ところ 長寿社会福祉センター 調理室
草津市笠山七丁目8番138号

講 師 健康づくり推進員 (管理栄養士) 高野 婦美子



滋賀県老人クラブ連合会女性委員会

1. 菱形ケーキずし (材料4人分)



材料 米 2カップ、 昆布 (5cm角) 1枚、
塩鮭 (中辛) 2切れ、 生姜汁 少々、 卵 2個、
白ごま 大匙、 焼き海苔 少々。 木の芽、
きゅうり 半本、 バラン いくら (しょうゆ漬け) 少々

あわせ酢 { 酢 大匙3、 さとう 大匙2、 塩 小さじ1、
生姜 みじん切り 小さじ1

- 作り方 ① 米は洗いやや硬い目の水加減 (米と同量の水) にして昆布、酒大匙2を加え普通に炊く。
- ② 鮭そぼろを作る。
塩鮭はフライパンで焼き、皮と骨を取り除いて荒くほぐし酒少々と生姜汁を混ぜる。
- ③ たまごそぼろを作る。卵2個はといて塩少々と、さとう大匙1を加えて混ぜる。フライパンにサラダ油大匙1を熱し卵液を入れて素早くかき混ぜながら火を通す。火が強い方が卵の色がきれいに仕上がる。
- ④ ごはんが炊けたら合わせ酢を回しかけ、切るように混ぜる。酢しめしを1か所に集めて3分間おき白ごまをひねりながら広げるようにしてほぐす。2等分して半分に②の鮭そぼろ、残り半分に③の卵そぼろ (飾り用に少しとっておく) を混ぜる。
- ⑤ 牛乳パックを4cm長さの筒状に切って菱形に置きラップで押しながら鮭そぼろずしを詰めもみ海苔を敷いて卵そぼろずしをのせる。しっかりと押して型からぬき、上に飾り用の卵そぼろをのせ、きゅうりとイクラを飾る。

2. つくね椎茸のくわやき (材料4人分)

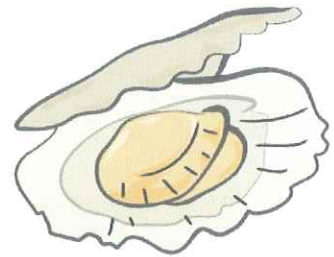
材料 生シイタケ 8枚、 粉山椒 少々

つくね { とりひき肉 170g、 溶き卵 小1個
塩 小匙 1/3、 胡椒 少々
卸し生姜 小匙1.5、 片栗粉 小匙1

たれ { 酒 大匙 1.5、 みりん 大匙 1.5、
 さとう 大匙 1.5、 水 大匙 3、
 しょうゆ 大匙 3、

- 作り方 ① 椎茸は軸をとる。
 ② ボールにつくねの材料を合わせ手で粘りが出るまでよく混ぜる。
 ③ 椎茸の房の裏側に片栗粉をうすくまぶして②をこんもりと形よく詰める。つくねの表面にもうすく片栗粉をまぶす。
 ④ フライパンに油大匙 2 を熱し③のつくねの面から弱いめの中火でじっくりと焼き裏返して焼いて火を通す。
 たれを合わせて回しかけフタをして軽く蒸しフライパンをゆすって照りをだす。器のもって粉山椒をふる。

3. 帆立とえびの黄身酢あえ (4人分)



材料 ホタテ貝柱 (中) 6個、
 えび (殻つき) 12匹、
 グリンアスパラ 9本、 酢 大匙 1、
 酒 大匙 1.5。 塩、 木の芽、 黒こしょう (粗びき)

- 作り方 ① ホタテ貝柱は厚みを半分に切り、更に半月形に切る。
 ② えびは竹串で背わたを除く。グリンアスパラは硬い部分を薄くむき3センチ長さに切る。
 ③ 鍋にホタテ貝柱、酒大匙 1.5、塩少々を入れて中火にかけ、さっといつたら火を止めバットにあける。
 ④ アスパラとえびは、それぞれ塩少々を入れた湯でゆで、ザルにあげて冷ます。えびは殻をむいて半分に切る。
 ⑤ 黄身酢を作る。鍋に黄身酢の材料に塩少々を入れ木べらで混ぜ合わせてからごく弱火にかける。絶えず混ぜてとろみがついてきたらすぐに火から下ろし、更にしばらく混ぜ裏ごす。
 ⑥ 黄身酢をすり鉢に入れ、土佐酢大匙 1 を加えてすりのぼし、あえ衣にする。

黄身酢	卵黄	4個分
	酢	大匙1弱
	薄口しょうゆ	小さじ1.5
	さとう	小さじ2

- ⑦ ボールにホタテ貝柱、④を入れあえ衣を加えて混ぜ、好みで黒こしょうをふる。器に盛り木の芽をのせる。

4. あさりのミルクスープ（4人分）

材料 あさり（殻付き）600g、
パセリ 半把、
牛乳 4カップ、バター 大匙2、
塩 小さじ1/3、こしょう 少々



- 作り方 ① あさりは塩ぬきし、こすり洗いをして鍋に入れる。牛乳を加え中火にかける。
② 沸騰したら手早くアクをとり火を弱め煮立ちを静める。
③ あさりの口が開いたら塩、こしょうで味を整える。
④ 器にバターを入れ、アツアツの③を注ぎパセリーのみじん切りを散らして仕上げる。

～メモ～