

# 県老ク連女性委員会料理教室

(市町老ク連女性部代表者会議)

と き 平成28年7月28日(木) 10:00~13:00

ところ 滋賀県立長寿社会福祉センター 調理室

(草津市笠山7丁目8番138号)

講 師 健康づくり推進員 内藤 ふみ子 先生

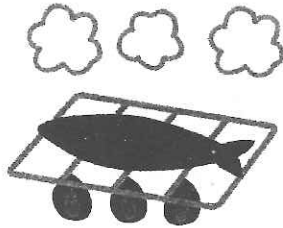


滋賀県老人クラブ連合会 女性委員会

## 『塩鮭と漬け物のさっぱり寿司』

### 材 料 (4人分)

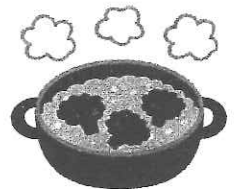
米	2合
昆布 (10cm角)	1枚
水	適量
すし酢	大さじ2
大葉	5枚
(A) たまご	2個
塩	少々
サラダ油	小さじ1
塩紅鮭切身	約80g×2切
高菜漬け	約50g
白ごま	大さじ2



### 作り方

- ① 米は洗ってザルに上げる。約30分置いておきます。  
昆布はぬれ布巾で汚れをふき取ります。炊飯器に米とすし飯用目盛りまで水を入れ、昆布にのせて炊飯します。ごはんが炊けたら昆布を取り出し、ごはんをボウルに入れてすし酢を回しかけます。広げながら切るように混ぜ合わせ、扇いで冷まします。
- ② ①で取り出した昆布は細切りにします。大葉は軸を切り落とし、縦半分に切ってせん切りにキッチンペーパーに包んで水でもみ洗いし、水気をきります。
- ③ Aを混ぜ合わせて卵液を作りたまご焼き器にサラダ油をひきながら、たまご焼きを作り約1cm角に切ります。
- ④ 塩鮭はグリルなどで両面を焼き、皮と骨を取って粗くほぐし、高菜漬けは粗みじん切りにします。
- ⑤ ①のすし飯の粗熱が取れたら、②の昆布・④・白ごまを混ぜます。器に盛り、③を飾り、大葉を散らします。

## 『ブロッコリーのえのきあんかけ』



### 材 料 (4人分)

えのき茸	1袋 (120g)
カニカマ	4本
ブロッコリー	1と1/2株 (500g)
(A) 水	400cc
液体かつおつゆ	大さじ6 (濃縮2倍)
(B) 片栗粉	大さじ1
水	大さじ2
ごま油	小さじ1

### 作り方

- ① えのき茸は石づきを切り落とし、長さを半分に切ってほぐします。カニカマもほぐしておきます。
- ② ブロッコリーは小房に分けて、塩 (分量外) ゆでし、ザルに上げて水気を切り、器に盛ります。
- ③ 鍋にAを入れて中火にかけ、沸騰したら①を加え煮立ったら火を弱めます。混ぜ合わせたBを加えて混ぜとろみをつけます。
- ④ とろみがついたら、ごま油を加えてひと混ぜし、②の上にかけます。

## 『新玉ねぎの肉詰め煮込み』

### 材 料 (4人分)

新玉ねぎ	2個
(A) パン粉	大さじ3
牛乳	大さじ3
エリンギ	1本
ほうれん草	1/4束
オリーブ油	大さじ1/2
牛豚合挽ミンチ	200g
塩・こしょう・ナツメグ	各適量
小麦粉	適量
(B) 顆粒コンソメ	小さじ2
水	600cc
ホールトマト缶	400g
パルメザンチーズ	小さじ2
粗びき黒こしょう	適量
イタリアンパセリ	適量

### 作り方

- ① 新玉ねぎは上下を切り落とし、横半分に切り、外側3枚ほどを残して中身をくり抜きます。Aは合わせておきます。
- ② くり抜いた新玉ねぎの中身・エリンギ・ほうれん草はみじん切りにします。フライパンにオリーブ油を入れて熱し、みじん切りにした物すべてを炒めて、火が通ったら冷ましておきます。
- ③ ボウルに合挽ミンチと塩を入れてよく練り、粘りが出たらA・②・こしょう・ナツメグを加え、さらによく練ります。4等分してそれぞれ丸め、空気を抜いて小麦粉をまぶしくり抜いた新玉ねぎの中に入れます。
- ④ 鍋に③を並べ、Bを加え、落としフタをして約20分弱めの中火で煮込みます。
- ⑤ ④をお皿に盛り付け、パルメザンチーズ・粗びき黒こしょうをかけ、イタリアンパセリを飾ります。

## 『ところ天とフルーツの黒酢マリネ 白玉添え』



### 材 料 (4人分)

おすきなカットフルーツ (パイン・キウイ・スイカ等 各8切)	約250g
ところ天	約180g
黒酢・はちみつ	各大さじ4
白玉粉	60g
砂糖	10g
水	約40~50ml
ミント	適宜

### 作り方

- ① カットフルーツはひと口大に切り、ところ天と共にバットなどに入れる。
- ② ボウルに黒酢とはちみつを入れて混ぜ合わせ、①のバットに加え、冷蔵庫で約15分マリネする。
- ③ ボウルに白玉粉と砂糖を入れ、水を少しずつ加え、耳たぶくらいの柔らかさに練る。ひと口大に丸めて熱湯でゆで、冷水にとって冷まし、水気をふきとる。
- ④ 器に②を盛り、③の白玉とあればミントを添える。