

講師: 宮田 丁と子 栄養士

豊岡若菜会

料理教室

平成 29 年 8 月 5 日 (土)

場 所 神美公民館

### 夏野菜を使って夏バテ予防!!

#### 1. しょうがめし

材 料	4 人 分	作 り 方
米 新生姜 A 薄口しょうゆ みりん ちりめんじゃこ	2カップ 15g 大さじ2 大さじ1 5g	1. 米を洗ってざるにあげ、すぐ水を切る。新生姜はせん切り。 2. 釜に洗い米、水、1の生姜、A、ちりめんじゃこを入れ、スイッチ・オン。 3. 炊きあがったら木じゃくしで混ぜ、器に盛る。

※新生姜を入れ過ぎないように。この分量が美味しい!!

#### 2. 豚肉の豆板醤和え

材 料	4 人分	作 り 方
豚薄切り肉 きゅうり 塩 トマト しょうゆ さとう A 酢 ごま油 豆板醤	240g 3本(300g) 小さじ1 2個 大さじ2・1/2 大さじ1 小さじ1 小さじ2 小さじ1/3	1. きゅうりは斜めに大きく薄切りにする。ボウルに入れ、塩をふり、軽く混ぜる。しんなりしたら水を2~3回かえて洗い、塩ぬきをする。そのあとかたくしぼる。 2. 豚肉は沸とう湯にさばいて入れ、箸で混ぜる。表面が白くなり、火が通ったら水に取る。氷水ではいけない。脂肪がかたまる。 3. きゅうりと豚肉を、Aであえる。 4. トマトの薄切りを器に盛り、3を中央に盛る。残ったソースをかける。

### 3. 揚げなすのとろろかけ

材 料	4 人 分	作 り 方
なす	4個	1. なすの両端を切り、皮むき器で皮をむく。縦、横に四つ切り。これを160℃の油で揚げる。 2. Aを煮立てる。1を入れ、火を止める。 3. 長芋の皮をむき、すりおろす。 4. 器に2の揚げなすを盛る。煮汁を注ぎ、3のとろろをかける。おろし生姜をトッピング。
だし汁	1・1/2カップ	
A 薄口しょうゆ	大さじ2	
みりん	大さじ2	
長芋	150g	
揚げ油		
おろし生姜	適量	

### だしのとり方

いきなりだし(煮物、みそ汁用)

材 料	3カップ分	作 り 方
水	カップ4	1. 材料を鍋に入れて火にかけ、煮立ったら弱火にして4~5分煮る。 2. 昆布を取り出し、かつおが沈んだらキッチンペーパーでこす。
だし昆布	10cm角	
花かつお	10g	
(中花かつお、さば節等)		

### 4. ピーマンの白あえ

材 料	4 人 分	作 り 方
木綿豆腐	200g	1. ひじきは水で戻してAで煮る。 2. にんじんは千切りにして軽くゆで、ザルにあげて水気を切る。 3. ピーマンは縦2つ割りにして種を取り、湯通ししてから千切りにして手でしぼる。 4. 白ごまをすり鉢でよくすり、水切りした豆腐とみそ、さとうを加えて、さらにすり合わせる。 5. 4に1、2、3の材料を加えてあえる。
ピーマン	280g	
にんじん	40g	
ひじき(乾)	5g	
だし	1カップ	
A しょうゆ	大さじ1	
さとう	大さじ1	
白ごま	大さじ3	
さとう	大さじ2	
みそ	大さじ2	