

ふるさと料理講習会

平成25年12月6日(金)

飯塚市食生活改善推進会・飯塚市保健センター

黒豆

(材料)

黒豆・・・150g

A { 砂糖・・・100g
しょうゆ・・・小さじ2
水・・・4カップ
重曹・・・小さじ1/4

(作り方)

- ① 黒豆は洗い、ざるに上げる。
- ② Aを沸騰させ、①をつけ込み1晩おく。
- ③ ②を好みのかたさになるまで煮る。
 - ・あくはこまめにとる
 - ・必ず、豆は煮汁につかった状態で煮る
 - ・冷めるまで、煮汁につけておく



田作り

(材料)

ごまめ・・・50g

くるみ・・・30g

しょうゆ・・・大さじ1

みりん・・・大さじ3

ごま油・・・少々

(作り方)

- ① ごまめは、フライパンで焦がさないようから煎りする。(レンジ可) ザルにとり粉などをふるい落とす。くるみもから煎りする。
- ② フライパンでしょうゆとみりんを煮詰める。小さな泡が立ちとろっとしてきたら①を加え、すばやくからめる。最後に酒か油をふると照りがでる。バットに広げさます。



紅白なます

(材料)

B { 大根・・・250g

にんじん・・・30g

塩・・・小さじ1/2

柚皮・・・少々

C { 酢+柚酢・・・大さじ5

砂糖・・・大さじ3

塩・・・少々

(作り方)

- ① 大根とにんじんは5cm長さの千切りにする。塩をししばらくおく。しんなりしたらもむ。さっと水洗いしかたくしぼる。
- ② 柚皮は黄色いところだけをむき、せん切りにする。
- ③ Cの甘酢を作り、①②をつけ込む。
 - ・あれば糸切り昆布を加える。



たたきごぼう

(材料)

ごぼう・・・200g
D 〔ごま・・・大さじ3
酢・・・大さじ3
砂糖・・・大さじ2
薄口醤油・・・大さじ1

(作り方)

- ① ごぼうは皮をこそぎ落とし、鍋に入る長さに切る。(太い所は、2つ割にしておく)
- ② 酢を加えて、柔らかくなるまでゆでる。
- ③ まな板にとり、熱いうちに塩少々をふる。すりこぎでとんとんたたく。盛りつけやすい長さに切りDのごま酢につけ込む。



きんとん

(材料)

さつまいも・・・300g
砂糖・・・60g
パイン缶・・・2切れ
りんご・・・小1個
キウイ・・・1個



(作り方)

- ① さつまいもは2cmの輪切りにし、皮を厚くむき水にさらす。
- ② ①を柔らかく茹で、きれいにつぶす。
- ③ ②に砂糖と水100ccを加え、弱火にかけ練り上げる。
- ④ りんごは芯をとり1.5cm角に切る。パインとキウイは1cm角に切る。
- ⑤ 食べる直前に、フルーツを混ぜ合わせる。

昆布巻

(材料)

鯖・・・300g
早煮昆布・・・40g
かんぴょう・・・適量
ショウガ・・・1かけ
E 〔昆布戻し汁・・・300cc
しょうゆ・・・大さじ2
酒・・・50cc
砂糖・・・大さじ3
みりん・・・大さじ2

(材料)

- ① 鯖(3枚おろし)は縦3つに切り、5cm長さに切っておく。
- ② 昆布は表面をふき、2カップ弱の水に5~10分つけて戻しておく。
- ③ しょうがはせん切りにする。
- ④ かんぴょうは水でぬらして塩をふり、よくもんでから水で洗って絞っておく。
- ⑤ 昆布を鯖の長さに合わせて切り広げて、鯖としょうがのせん切りをのせて巻く。
- ⑥ かんぴょうで昆布を巻き、巻き終わりがほどけないようにしっかりと結んだら、端を1cmくらい残して切る。残りも同様に巻く。
- ⑦ 昆布が重ならずに入る大きさの鍋に昆布巻きを並べ、Eを入れて落とし蓋をし、煮立ってきたら弱火にし20ほど煮る。
- ⑧ 仕上げにみりんを回しかけ、さらに5~10分ほど煮る。



伊達巻き

(材料)

卵・・・3個
はんぺん・・・1枚
みりん・・・大さじ2.5



(作り方)

- ① 材料をミキサーにかける。
 - ② 卵焼き機で焼く。(ふたをする)
表面が乾いたら裏返す。
 - ③ 焼けたら、鬼すだれに取り巻く。輪ゴムをかけて形を落ちつかせる。冷めたら切り分ける。
- *オーブンで焼くときは、170℃で25分程度

具沢山松風

(材料)

鶏ミンチ・・・200g
F 生椎茸・・・2枚
茹で竹の子・・・50g
にんじん・・・50g
小松菜・・・50g
G パン粉・・・15g
卵・・・1個
砂糖・・・大さじ1
醤油・・・大さじ1
塩・・・小さじ1/3
けしの実、青のり・・・少々

(作り方)

- ① カッコFはみじん切りにする。ボウルに鶏ミンチ、①、カッコGを加えよく混ぜる。
- ② 耐熱皿に①をドーナツ状に平らに敷きつめる。全体にけしの実、青のりをふり、ラップをふんわりとかけ電子レンジに5分ほどかける。
- ③ 荒熱をとって12等分の扇形に切り分ける。



サーモンの押しずし

(材料)

米・・・2合
H 酢・・・40cc
砂糖・・・大さじ2.5
塩・・・小さじ1
ねり辛子・・・少々
サーモン・・・5～6枚
しそ・・・5枚

(作り方)

- ① 米は同量の水で炊く。
- ② 合わせ酢Hを作る。しそはせん切りにする。
- ③ ご飯が炊きあがったら、すし桶にとり、②の合わせ酢を合わせる。うちわなどであおいで冷ましておく。
- ④ 型にラップを敷き、スモークサーモンを敷きつめる。辛子を塗る。
- ⑤ 酢飯の半量を詰める。しそを散らす。残りの酢飯を詰める。重しをする。
- ⑥ 型から出し、切り分ける。
・型は、流し箱がなければ、ケーキ型や牛乳パックでよい

おせち料理（食材）のいわれ

- 黒豆（くろまめ）・・・まめ（健康）に暮らせるようにとの願いから。
- 数の子（かずのこ）・・・たくさんの卵がまとまっているところから、子孫繁栄の意味。
- 田作り（たづくり）・ごまめ・・・江戸時代の高級肥料として材料の片口いわしが使われたことから、豊年・豊作を祈願。ごまめと呼ぶ場合には、まめ（健康）に暮せるように、との意味も。
- 昆布巻き・・・昆布（こんぶ）の語呂合わせで、よろこぶの意味。
- 鯛（たい）・・・めでたいに通じる語呂合わせ。
- 海老（えび）・・・ヒゲが伸び、腰がまがっている所を老人に見立て、長寿への願い。
- 紅白なます（こうはくなます）・・・祝の水引きをかたどったもの。
- 栗金団（くりきんとん）・・・「金団」とは黄金の団子という意味。金銀財宝に見立てています。
- 伊達巻き・・・巻いている形状から反物（着物の布地）を連想させ、衣装に困らない…繁盛、繁栄の願いをこめてという説や、巻き物として文化的な繁栄を願っているという説などがあります。
- レンコン・・・まっすぐ通った穴から、見通しがきく。
- ごぼう・・・細く長く地中にしっかり根を張るごぼうは、一家の土台がしっかりするようにとの意味があります。宮中でお正月に配られる花びら餅の芯にも、ごぼうが用いられ、大切に扱われているのです。たたきごぼうは、軟らかく煮たごぼうを叩き、身を開いて、開運の縁起をかついだものです。
- 里芋・・・里芋は子芋がいっぱいつきます。子宝にめぐまれるように、との願いが込められています。
- くわい・・・丸いところからヒョンと芽が伸びているところから「芽が出る」との願い。
- 橙（だいだい）・・・代々に通じる語呂合わせ。子孫が代々繁栄するように。

こんにちは食進会です

貴方も食生活改善推進員なりませんか？
詳しくは保健センターにお尋ねください。

飯塚市食生活改善推進会は会員一人一人が「自分の健康は自分で守る」という自覚と認識を持ち、地域住民の明るく健康で文化的な食生活の普及浸透を図るためさまざまな学習や活動を行なっています。

～今までの主な活動～

- * 会員研修会
- * 元気食・食生活改善教室
- * 健康食の講習会
- * 男性料理教室
- * 親子の食育教室
- * 学び塾での調理指導
- * 高齢者ふれあい昼食会、弁当づくり・・・などなど

飯塚市食生活改善推進会・飯塚市保健センター

問い合わせ先：0948-24-4002（飯塚市保健センター）