

ふるさと料理講習会

平成26年12月9日(火)

飯塚市食生活改善推進会・飯塚市保健センター

雑煮

(材料)

だし汁・・・4カップ

(昆布、いりこ、しいたけ)

A 薄口醤油・・・大さじ2
塩・・・少々
酒・・・大さじ1
みりん・・・大さじ1

鶏肉・・・4切れ

(又はぶり・・・4切れ)

かつお菜・・・100g

B れんこん・・・4切れ
(5mm～1cm厚さ 半月切り)
ごぼう・・・4切れ
(5mm～1cm厚さ 斜め切り)
にんじん・・・4切れ
(5mm～1cm厚さ 花切り)
赤かまぼこ・・・4切れ
(1cm厚さ)
しいたけ・・・小4枚

竹串・・・4本

丸もち・・・4個

(作り方)

- ① れんこん、ごぼう、にんじんはゆでておく。
- ② だし汁にAを入れて、すまし汁を作っておく
- ③ かつお菜を茹でて、4cm長さに切り、4等分する。
- ④ Bの具材を一つずつ竹串にさす。
- ⑤ ②に鶏肉(ぶり)を入れて煮る。④も入れて煮る。
- ⑥ 鍋に湯を沸かし、白菜等を敷き、もちを入れて柔らかくゆでる。
- ⑦ 器にもちを入れ、④の具材を竹串より抜いて入れ、鶏肉一切れとかつお菜も盛り付ける。

※具材が多いときには、1人分ずつ串に刺しておくと盛り付けがスムーズです。



庄内ぶきの若竹煮

(材料)

ぶき・・・300g

だし汁・・・2カップ

さとう・・・大さじ2

薄口しょうゆ・・・大さじ2～3

油・・・大さじ1

青のり・・・少々



(作り方)

- ① ぶきは鍋の大きさにあわせて切り、塩で板づりし、熱湯でゆでて水に取り、皮をむく。煮やすい長さに切る。
- ② 鍋に油を熱し、ぶきを入れて強火で炒める。
- ③ だし汁とさとう、しょうゆを加えてぶきを煮る。
- ④ 煮汁とぶきにわけ冷ます。冷めたらぶきを煮汁に戻し、味を含ませる。
- ⑤ 青のりは電子レンジで乾燥させる(風味がよくなる)
- ⑥ ぶきを竹に見立てて斜めに切り、根元を青のりで飾る。(竹に見えるように)

かぶら千枚漬け

(材料)

かぶら・・・1kg
塩・・・25g
さとう・・・70g
酢・・・60cc
(柚子酢も加える)
唐辛子・・・適量
出し昆布・・・適量
柚子・・・1/2個

(作り方)

- ① かぶらは、並べながら薄く切る。
- ② 少しずつずらして漬物樽に並べ、1段ごとに塩を振る。
 - ① 重石をする。(10時間)
 - ② 甘酢を作る。
 - ③ 柚子の皮をせん切りにする。
 - ④ 昆布を1～2cmに切る。
 - ⑤ 樽から出して水を切り、そのまま並べて元に戻し、1段ごとに甘酢、昆布、唐辛子、柚子を振り入れる。
 - ⑥ 重石をする。(3～4時間)



ごぼうの土佐煮

(材料)

ごぼう・・・300g
だし汁・・・150cc
さとう・・・大さじ3
みそ・・・30g
酒・・・大さじ3
削り節・・・20g

(作り方)

- ① ごぼうは斜め切り(厚さは5mm弱)にして下ゆでする。
- ② だし汁とさとうで煮て(約15分)酒で溶いたみそを加えさらに煮る。(汁けをなくす)
- ③ 削り節は空入りして粉にする。冷ましたごぼうにまぶす。



長芋のきんとん

(材料)

長芋・・・300g
さとう・・・40g
抹茶・・・小さじ1

(作り方)

- ① 長芋は皮をむき、2cm厚さに切り酢水につける。
- ② 長芋は柔らかく蒸し、裏ごす。
- ③ さとうを加え、ぼったりするまで弱火で練り上げる。
- ④ ③の一部を取り、少量のお湯で溶いた抹茶を混ぜる。
- ⑤ ③と④をそれぞれ6等分し、組み合わせて茶巾に絞る。



三色信田巻き

(材料)

油揚げ・・・2枚

A { 干しいたけ・・・大2枚
さとう・・・大さじ 1/2
しょうゆ・・・小さじ 1
戻し汁・・・少々

にんじん・・・小 1/2 本

さやいんげん・・・4本

鶏ひき肉・・・150g

B { 卵・・・1/2個
しょうゆ・・・小さじ 2
さとう・・・小さじ 1
片栗粉・・・大さじ 1
水・・・大さじ 1

C { だし汁・・・1カップ
さとう・・・小さじ 1
しょうゆ・・・大さじ 1
酒・・・大さじ 1
みりん・・・大さじ 1

片栗粉、油

(作り方)

- ① 油揚げは1枚に開き、熱湯をかけて油抜きをする。
- ② しいたけは水で戻し、細く切る。戻し汁とAで煮る。
にんじんは1cm角の棒状に切り、塩ゆで。
いんげんも塩ゆでにする。
- ③ ひき肉にBを加えて、粘りが出るまで混ぜる。
- ④ 油揚げに片栗粉を薄く振り、③を半量広げる。
しいたけ、にんじん、さやいんげんをのせてこれを芯にして巻く。(2本作る)
- ⑤ フライパンに油をなじませ、④を巻き終わりから入れて焼き、Cを加えてコトコト煮含める。



殻付き海老のマヨネーズ焼き

(材料)

海老・・・8匹

塩・こしょう・・・少々

A { マヨネーズ・・・大さじ 3
煉りからし・・・小さじ 1/2
ほうれん草・・・30g

(作り方)

- ① 海老は背わたを取り、腹側から包丁を入れ、殻ごと開く。
(切り離さないけど、しっかり切る)
- ② 海老に軽く塩、こしょうする。
- ③ ほうれん草は茹でて、みじん切りにしAを混ぜる。
- ④ 海老の水気をとり、③を身に載せ、尾を中心にむけて皿に並べ電子レンジで2～3分加熱する。
- ⑤ あれば、粗びき黒こしょうをふる。

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



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）