

# 県老人クラブ連合会料理教室

と き 平成27年7月28日(火) 10:00~13:00

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

## 1 みょうがずし（材料4人分）

材料 米 2カップ、 昆布 5cm角 1枚  
 みょうが 6個、 生姜 1かけ、油あげ 1枚  
 三つ葉 1把、しらす 80g、白ごま 大匙 1、  
 しょうゆ 小匙1、 卵 1個

合わせ酢 { 米酢 大匙4、  
 砂糖 大匙2  
 塩 小匙1



### 作り方

- ① 米は洗って炊飯器に入れ昆布と水2カップを加えて30分くらいおいてから炊く。合わせ酢の材料を混ぜ合わせてよくとかしておく。ごはんが炊けたら昆布をとりだしボールにあかる。ごはんがあついに合わせ酢を回しかけ、うちわであおぎながら。しゃもじで切るようにさっくりと混ぜる。
- ② みょうがはうすく小口切りにして水にさらし、すぐにザルにあげる。生姜はせん切りにして水にさらしザルにあげる。
- ③ 油揚げはフライパンで両面をこんがり焼き、しょうゆ小さじ1を回しかけて火を止める。タテ3等分に切ってから細切りにする。三つ葉は美しく洗って1cm長さに切る。
- ④ ①の粗熱が取れたらしらすを加えて混ぜる。つづいて生姜、油あげ、みょうが、三つ葉を加え混ぜ合わせ、ごまを指先でひねりながら加える。
- ⑤ たまごはときほぐしうす焼きたまごをチクリ錦糸にする。
- ⑥ ④の上に⑤をかけ色よく盛り合わせる。

## 2. 豚の竜田揚げ甘酢あんかけと薬味かけ（材料4人分）

カリカリとおいしそうに揚げ焼きした肉に甘酢っぱいあんをとろり、更にみょうが、青じそをたっぷりのせる。

材料 豚うす切り肉（ロース） 300g みょうが 6個  
 青じそ 15枚 片栗粉、 サラダ油

A { 酒 大匙3  
 しょうゆ 大匙3  
 ねぎ（青い部分ぶつ切り2本）

甘酢あん

だし 300cc  
 B { 砂糖 大匙3  
 しょうゆ 大匙3  
 酢 大匙3  
 酒 大匙1.5



中華顆粒スープ 小匙2

## 作り方

- ① 豚肉はAにつけて30分間ほどおく。みょうが小口切り、青じそ7ミリ四方に切る。
- ② ①の豚肉の汁気を切り、片栗粉をしっかりとまぶし5分間ほどおく。(片栗粉をたっぷりつけて下味の水分となじませておくとかっぴりと揚がる)
- ③ フライパンに多めのサラダ油を強めの中火で熱し②の両面を色よく揚げ焼きにする。
- ④ 小鍋にだしを中火で煮立てBを加える。再び煮立ったら片栗粉大匙1.5を同量の水でといて加えとろみをつける。
- ⑤ ③を2cm幅に切り器に盛る。甘酢あんをかけ、みょうが、青じそを散らす。

### 3. トマトと柚子こしょうオイルかけ (材料4人分)

柚子こしょうのさわやかな辛みがトマトの甘酸っぱさを引きだす。  
風味と色のアクセントに青じそを添える。

材料	トマト	2個、	青じそ	5枚、
	A	{	柚子こしょう	小匙半杯
			オリーブ油	大匙2
			砂糖	小匙半杯



## 作り方

- ① トマトはヘタを取って、乱霧にする。青じそはざく切りにする。
- ② トマトを器に盛って青じそをのせ混ぜ合わせたAをかける。

### 4. 帆立とブロッコリーの豆乳スープ (材料4人分)

材料	帆立貝柱 (缶 水煮)	1缶 (70g)
	ブロッコリー	1/4個、
	たまねぎ	半個、
	固形チキンスープの素 (洋風)	1個
	豆乳 (無調整)	3カップ、
	サラダ油、	
	塩、	胡椒



## 作り方

- ① ブロッコリーは小房に分ける。たまねぎは粗みじん切りにする。
- ② 鍋にサラダ油大匙1を熱し、たまねぎをいためる。しんなりしたら豆乳、帆立貝柱 (汁ごと) スープの素を加えて2~3分間煮る。
- ③ ブロッコリーを加え好みの加減に火を通し塩、胡椒各少々で味を整える。

## 新生姜を使ったお菓子

### \* 生姜糖

材料 新生姜 500g、  
白砂糖 450g  
グラニュー糖 適宜



#### 作り方

- ① 新生姜は汚れた部分をこそげて、美しく洗い薄切りにする。
- ② 鍋に湯を沸かし①を入れゆがく。ザルにあげて水切りし、三度同じことを繰り返す。アクを除く。
- ③ ②を十分水切りする。鍋に分量の白砂糖を入れ、アク抜きした生姜を入れてじっくりと煮る。汁気が十分なくなるまで気長に煮詰める。(気長に煮詰めるのがポイント) 気長に煮詰めないとからっとできあがらない。
- ④ バットにグラニュー糖を広げて③をまぶす。時間が経過すると固くなり生姜糖ができあがる。

