

地産地消料理

平成25年11月6日

愛知県農村生活アドバイザー協会西三河支部四ツ葉ドリーム会

料理名	おはぎ(3種)			7個分ずつ(3種)
材料と分量				その他器具等
もち米	4合	あずきあん	490g	ホイルカップ 21個 ラップ、 ミルサーまたはすり鉢
うるち米	1合	きな粉	適宜	
水(米と同じ分量)	900cc	砂糖	適宜	
塩	小さじ 1/2	塩	少々	
		黒ゴマ	適宜	
<p>作り方</p> <p>① もち米とうるち米は洗って、ザルに上げ水気をきる。</p> <p>② 米と同じ分量の水を炊飯器に入れ、1時間程度おき、炊く直前に塩を加えて混ぜ、普通に炊く。</p> <p>③ 15分ほど蒸らし、軽くつぶした後、40gを7個、55gを14個丸めておく。</p> <p>④ あんは、50gを7個、10gを14個丸めておく。</p> <p>⑤ 「あずきあんのおはぎ」は、ラップに50gのあんをペタンコにして広げて、40gのご飯を包むようにしながらあんをかぶせる。底の部分はあんが薄くても、無くてもよい。(アルミホイルに入れるので裏が見えない)</p> <p>⑥ 「きな粉のおはぎ」「黒ゴマのおはぎ」は逆にラップに55gのご飯を広げ、10gのあんを入れて包む。</p> <p>⑦ きな粉に砂糖と塩少々で好みの味付けにする。</p> <p>⑧ 黒ごまをフライパンに入れ、煎る。(ごまの香りが立って、いくつかの粒がパチパチとはじけてきたら火を止める)</p> <p>⑨ ミルサーにうつし、ごまの粒感がほぼなくなるくらいまでする。(ミルサーが無い時はすり鉢で、全体をよくすり混ぜる)</p> <p>⑩ 「きな粉のおはぎ」は⑥の7個にきな粉をまぶし、「黒ごまのおはぎ」は残りの7個に⑧をまぶして、おのおのアルミホイルに乗せてできあがり。</p>				
<p>※「おはぎ」と「ぼたもち」の違いを知っていますか？</p> <p>実は、「おはぎ」と「ぼたもち」は基本的に同じもので、違うのは食べる時期なのです。ぼたもちは、牡丹の季節、春のお彼岸に食べるものの事で、おはぎは、萩の季節、秋のお彼岸に食べるもののことです。ですから本来、春はぼたもち、秋はおはぎと春秋使い分けをしないといけないのですが、今は年中、おはぎで通すことが多いようです。</p>				

料理名	あずきあんの作り方(参考)		
材料と分量			その他器具等
小豆	300g		圧力鍋
砂糖	270g		
塩	少々		
作り方	<p>① よく洗った小豆と水を入れ、火にかける。</p> <p>② フツフツと沸騰してきたら弱火にして2分程度茹でる。その後、水を捨て、もう一度小豆を洗う。(あく抜き)</p> <p>③ 圧力鍋に②と水を入れる。水は小豆の3倍ぐらい。フタをし、火にかけ、圧がかかってから15分間弱火にし、火を止めて自然に圧が下がるのを待つ。</p> <p>④ 圧力鍋の蓋を開け、やわらかくなっているのを確認後、一度ざるにあけて、湯をすべてこぼす。</p> <p>⑤ あずきを再び鍋に入れ、砂糖を入れて弱火にかける。木べらで焦げつかないように混ぜ続ける。</p> <p>⑥ 塩を加え、練りながらさらに煮詰めていく。</p> <p>⑦ 好みの硬さより少しゆるめに煮詰まったら火を止めてできあがり。</p> <p>※ 落とし蓋の代わりに、アルミホイルで代用してもうまできます。</p> <p>※ 砂糖は好みで加減してください。</p>		

料理名	きな粉の作り方(参考)		
材料と分量			その他器具等
大豆	適量		ミルサー、ふるい
作り方	<p>① フライパンを中火にかけ、大豆を乾煎りします。10~12分間、焦がさないように木べらなどでかき混ぜながら煎ります。大豆の皮が少し弾けて香ばしいにおいがしてきます。煎り終わったらザルなどにあけて粗熱を取ります。</p> <p>② 大豆をミルサーにかけ粉碎します。</p> <p>③ 仕上げにふるいにかけて大豆の皮などのカスをとって完成です。</p>		

料理名	手作りこんにやく			12玉分
材料と分量				その他器具等
こんにやくいも	1kg	甘味噌		1か所に集まり 作り方を学びます 圧力鍋
水、又は湯	4リットル	手作り味噌	適量	
水酸化カルシウム	10g	砂糖	適量	
湯	200cc			
作り方				
<p>① こんにやくいもを洗う</p> <p>② こんにやくいもを適当な大きさに切り(皮は付いたまま)、圧力鍋で約10分蒸す</p> <p>③ 蒸したこんにやくいもの皮をむき、4ℓの水、又は湯で4～5回に分けてミキサーにかける</p> <p>④ ミキサーにかけたいもを、鍋に入れ火にかける ふくふくといってきたら火を弱火にして5分間よくかき混ぜる</p> <p>⑤ 200ccの湯で水酸化カルシウムをとき、鍋に入れよくかき混ぜる</p> <p>⑥ バットなどに移し入れ、平らにする</p> <p>⑦ 冷めてから、上にお湯をかけ、包丁で適当な大きさに切り、大鍋でゆでる 沸騰してから30分ほどゆで、冷めるまでおく</p>				
(ポイント)				
<p>※ここでよくたたいて空気を抜くと固め、軽く平らにするだけだと気泡を抱いた柔らかなこんにやくになります。</p> <p>いもによって水の量を調節すること</p> <p>水酸化カルシウム溶液を作る時は、混ぜる直前に作ること</p>				

料理名	鶏のさっぱり煮			7人分
材料と分量				その他器具等
鶏手羽元	21本	調味料		
卵	7個	すし酢	350cc	
ブロッコリー	適量	しょうゆ	180cc	
しょうが	適宜	水	180cc	
にんにく	適宜	砂糖	50g	
作り方				
<p>① 手羽元はよく水気をふいておく。卵は固ゆでにして殻をむいておく。</p> <p>② ブロッコリーは茹でておく。</p> <p>③ しょうがは皮つきのまま、薄切りにする。にんにくは軽くつぶしておく。</p> <p>④ ステンレスまたは樹脂加工した鍋に調味料と③を入れ煮立たせる。</p> <p>⑤ 煮立ったら①を入れ、フタをして弱火～中火で20分煮る。</p> <p>⑥ ②を添えて⑤を器にもる。</p>				

料理名	かき玉汁				7人分
材料と分量					その他器具等
エノキダケ	1袋	酒	70cc		
ニンジン	小1本	みりん	大さじ1.5		
三つ葉	1把	醤油	大さじ1.5		
かにかま	40g(1/2袋)	塩	小さじ2		
卵	2個	片栗粉	小さじ2		
だし汁(だしパック)	1,200cc(適量)				
作り方					
① エノキダケはいしづきを切り落とし、半分に切る。にんじんは千切りにする。三つ葉はスポンジの所を落とし、3cm長さに切る。かにかまはほぐしておく。					
② 鍋に水を入れて火にかけて、沸騰したらだしパックを入れ、5分ほど煮立たせたらだしパックを出す。					
③ ②にニンジンを入れて煮立たせ、酒、みりん、醤油、塩とエノキダケ、かにかまを入れて、再び煮立ったら同量の水で溶いた片栗粉を加え、とろみがついたら溶き卵を菜箸で静かに回し入れる					
④ 卵がふんわり浮いてきたら火を止め、三つ葉を入れた器にそそぐ。					

料理名	梨のゼリー				7人分
材料と分量					その他器具等
梨	1玉 (正味 260~300g位)	アガー	20g		バット
水	100cc	砂糖	50g		ミキサー
レモン汁	大さじ1	水	200cc		
作り方					
① アガーと砂糖を混ぜ合わせておく。					
② お鍋に水 200 ccと①を入れて火にかけて、よく混ぜながら沸騰させる。					
③ 梨は皮と芯を取り除いて一口大に切り、レモン汁、水 100 ccとともにミキサーで攪拌する。					
④ ③に②を少しずつ加えながら攪拌する。					
⑤ バットに入れ、冷蔵庫で冷やしてできあがり。好みの大きさに切り分ける。					
※ 梨の食感が少し残るぐらいがおいしいので、ミキサーで攪拌しすぎないように。					
※ ④の時、温度が下がるので手早く器に移す。					
※ 白ワインやリキュールを加えて作ると、風味のよいゼリーができます。					

5班で各台、7人分作る