

テーマ：五感をみがく家庭料理

『郷土の味 体験日』紹介レシピ

<春菊と カッターチーズのお浸し>

材料（4人分）

春菊 ……………300g

A { だし汁 ……………1/4カップ
うす口しょうゆ…大さじ1/2
みりん ……………小さじ1/2

カッターチーズ…80g

作り方

- ① 春菊は熱湯でゆで、冷水にとり、しっかり冷ましたらよく絞って長さを3～4cmに切る。
- ② 春菊とAとカッターチーズを和える。

<豆乳ゼリー>

材料（1回分）

{ 粉寒天 ……………4g
水 ……………カップ1

はちみつ…………大さじ4

豆乳 ……………カップ2

レモン汁…………小さじ2

作り方

- ① 鍋に水を入れて寒天をふり入れ、よく混ぜてから火にかける。混ぜながら1～2分沸騰させて寒天を煮溶かし、はちみつを加え混ぜる。
- ② ①に豆乳を加え混ぜ、最後にレモン汁を加え混ぜて器に流し入れる。
- ③ ②を冷蔵庫で冷やし固める。

<かにかま寄せ>

材料（2人分）

角寒天 …………… 1本
（粉寒天使用の場合 4g）

だし汁 …………… 1カップ

卵 …………… 1個

かに風味かまぼこ… 45g

A { 酒 …………… 小さじ 1/2
砂糖 …………… 小さじ 1/2
しょうゆ………… 小さじ 1/2
塩 …………… 少々

作り方

- ① 下準備をする。
 - ・角寒天はさっと洗いごみを落とし、30分水（分量外）につけておく。
 - ・卵は、溶いておく。
 - ・かに風味かまぼこは、細かく裂く。
- ② だし汁を入れた鍋に、固く絞って細かくちぎった角寒天を入れる。沸騰したら弱火にして、よく混ぜながら寒天を煮溶かし、網状のものでこす。
- ③ 再び火にかけ、Aを加え混ぜ、卵とかに風味かまぼこを加えて軽くかき混ぜる。
- ④ ③を型に流し入れ、冷蔵庫で冷やし固める。

<チクワ天>

材料（3本分）

チクワ …………… 3本

ポテトサラダ

{ じゃがいも …… 2個 (200g)
人参 …………… 1/3本 (30g)
きゅうり …………… 1/2本 (50g)
マヨネーズ …… 大さじ 2
塩 …………… 小さじ 1/4

小麦粉 …………… 適宜

天ぷら粉 …………… 適宜

揚げ油 …………… 適宜

作り方

- ① ポテトサラダを作る。
 - ・じゃがいもは、皮をむき半月切りに、人参は、いちよう切りにしてゆでる。（または、電子レンジで加熱する）
 - ・きゅうりは、縦半分（または1/4）に切り、薄切りにする。
 - ・じゃがいもをつぶし、人参ときゅうりを加え混ぜ、マヨネーズと塩で味を調える。
- ② チクワは、長さを半分に切り、縦に切れ目を入れ（切り離さない）、小麦粉をふる。ポテトサラダを詰め、詰めた切り口に小麦粉を付け、接着する。
- ③ ②に天ぷらの衣を付けて油で揚げる。
- ④ 食べやすい大きさに切って器に盛りつける。

<もやしの炒めなます>

材料（4人分）

もやし …… 300g
にんじん …… 40g
さやいんげん… 12本
（アスパラガスでもよい）
きくらげ …… 3～4枚
ロースハム…… 3枚
油揚げ …… 1/2枚

甘酢

A { 穀物酢……大さじ2
砂糖 ……大さじ2
塩 ……小さじ1/2
水 ……大さじ3
ごま油……小さじ1/2

サラダ油……適量

作り方

① 下準備

- ・もやしは、根を取り、洗って水を切る。
- ・にんじんは、細切りにする。
- ・さやいんげんは、斜めに切る。
- ・きくらげは水で戻し、細切りにする。
- ・ハムと油揚げは、細切りにする。

② Aの調味料を合わせて甘酢を作る。

③ 鍋にサラダ油を熱し、にんじん、さやいんげんを炒め、しんなりしたら残りの材料を加え炒める。

④ ③に②の甘酢を加え、ひと煮立ちさせて味をなじませる。

<草だんご>

材料（1回分）

よもぎ ……適量
重曹 ……少々

だんご粉 ……220g
砂糖 ……30g
水またはぬるま湯… 160ml

あんこ ……適量
きな粉 ……適量

作り方

① よもぎの下準備

- ・よもぎは若芽を摘んでよく洗ってゆでる。（少しゆでたところで重曹を少々入れる。指でつまんで柔らかくなるまでゆでる。）
- ・ゆで上がったら水にさらす。
- ・水をよく絞って、すり鉢などでよくつぶす。

② だんご粉に砂糖を加え、水またはぬるま湯でよくこねる。（耳たぶ位）

③ ②を直径5cm位に丸めて蒸し器で15～20分蒸す。

④ ③に①のよもぎを入れて、よくこねて混ぜ、小さなだんごに丸める。

⑤ あんこ、きな粉等、好みの味で仕上げる。

<青大豆入り白あえ>

材料（4人分）

青大豆 ……カップ 1/4
塩 ……少々

糸コンニャク…1/2 袋
大根 ……100 g
にんじん……50 g
しょうゆ……大さじ 1 と 1/2

ほうれん草……50 g
塩 ……少々

プロセスチーズ… 10 g

木綿豆腐……1/2 丁
ごま ……大さじ 3
砂糖 ……大さじ 1 と 1/2
塩 ……少々

作り方

- ① 青大豆を一晩水に浸けておく。
- ② ①を、少し塩(分量外)を入れて色よくゆでる。
- ③ 糸コンニャクは、食べやすい大きさに切り、大根、人参はせん切りにしてさっとゆで、しょうゆ少々で味をつけておく。
- ④ ほうれん草は、塩少々(分量外)を入れてゆでておく。
- ⑤ チーズはさいの目に切る。
- ⑥ 豆腐は水を切っておく。
- ⑦ ごまをすり、豆腐をすった後、塩、砂糖で調味し、材料を入れて和える。