



魚の香味みそ焼き

なんでもない焼き魚、でも、少し手を加えるだけで“ちょっとご馳走”に変身します。いろいろな魚や肉にいろんな味噌を使って毎日の食卓に変化をもたせましょう。



××× 材 料 (4人分) :×××

魚	4切れ
白ねぎ	20g
生姜	10g
みそ	18g (大さじ1)
酒	15ml (小さじ1)
砂糖	8g (大さじ1弱)
しその葉など	適

××× 作り方 ×××

1. 魚は切り身にする。
2. ねぎはみじん切り、しょうがはすりおろす。
3. ねぎ・みそ・生姜・酒・砂糖をよく混ぜ合わせておく。
4. 魚は皮を下にしてグリルで焼き、焼きあがる少し前に上面に味噌を塗り再もう一度さっと焼く。
5. 皿にしそなどの付けあわせと共に盛りつける。

栄養価 (一人分)
エネルギー：96kcal 塩分：0.8g

ワンポイント

「味噌」について



『基本的な味噌』 + 『季節の食材など』でいろいろな風味の味噌を作ってみましょう。

『基になる味噌』

白みそ (300g) : 砂糖 20g : みりん 30g : 酒 60g

赤みそ・淡色辛味噌 (150g) : 砂糖 30 : みりん 45 酒 60



『最後に加えていろいろな味噌に仕上げましょう』

【ごまみそ】… + 『ごま (炒ってする)』 (肉料理に)

【ゆずみそ】… + 『柚子の汁』 + 『皮 (黄色い部分のみ卸す)』 (田楽・ふろふき・里芋などに)

【ねぎ味噌】… + 『ねぎ (みじんぎり)』 + 『ごま油 (大さじ2~3程度)』 (魚・肉料理に)

【山椒味噌】… + 『山椒の葉や実 (葉⇒みじん又は摺る・実⇒1~2回茹で、水に晒してから摺る)』 (焼き豆腐などに)

【味噌マヨネーズ】… + 『味噌』ごま・梅などを加え入れても良い (蒸し南瓜・芋類に) (P47 参照)

野菜と鶏の粕煮



いつも家にある野菜と定番の煮物料理、ちょっと目先をかえた味付けで、料理のマンネリを打破しましょう。



材料 (4人分)

鶏肉	160g
白菜	300g
じゃが芋	150g
人参	60g
大根	200g
酒粕	40g
味噌	18g (大さじ1)
塩	1g (小さじ1/6)
酒	30ml (大さじ2)
昆布だし	適量

栄養価 (一人分)
エネルギー: 139kcal 塩分: 1.0g

作り方

1. 鶏肉は皮を除いて、ひとくち大の薄いそぎ切りにする。
2. 白菜は軸の部分を大きめのそぎ切りにする。葉はざく切りにする。
人参は皮を除いて半月に切る。
大根は皮を除いてイチョウ切りにする。
じゃが芋は皮を除いて大根と同じ程度に切る。
3. 昆布だし少々で酒かすと味噌を合わせて溶きのばしておく。
4. 平鍋に大根・白菜の軸・人参・じゃが芋、鶏肉を順次重ねて入れる。ひたひたの昆布だしと酒を加えて火にかける。沸騰したらアクを除き、肉と野菜に火が通るまで煮る。(煮すぎてベチャツとしないように)
5. 白菜の葉を加えてしんなりしたら3. の味噌・酒かすと塩を加えて味をなじませるように少し煮て仕上げる。

ワンポイント

「だし」について

一口に『だし』といっても材料からとり方まで様々です。それぞれの特徴をつかんで使い分けるとお料理の出来がグッと良くなります。

《一番だし》(昆布+かつお節) *クセが無く上品・・・「吸い物」

《二番だし》(昆布+かつお節)・・・「煮物」「味噌汁」〈一番だし使用後の昆布・かつおを一番出しの時の半量の水で2~3分煮てからこす。〉

《昆布だし》(こんぶ) *具の香りや味わいを生かす控えめな香り・・・「すし飯」「精進料理」「酢の物」「和え物」「鍋物」

《かつおだし》(かつお) *クセのない香りと旨味・・・「吸い物」「味噌汁」「煮物」「茶碗蒸し」

《煮干しだし》(煮干) *コクがあり、濃い味付けの料理に向く・・・「味噌汁」「煮物」「めんつゆ」

《その他》(椎茸の戻し汁)(かんぴょうの戻し汁)・・・精進料理



焼き魚の酢豚風

肉の代わりに魚を使って、揚げずにヘルシーに手作り酢豚を作ってみましょう。



材料 (4人分)

アジ	240g
塩	1g (小さじ1/4弱)
こしょう	適
片栗粉	12g (小さじ4)
にんにく	適
生姜	適
玉葱	120g
干しいたけ	4枚
人参	80g
ごぼう	40g
ピーマン	60g
ごま油	12g (大さじ1)
A	
鶏がらスープの素	2.5g (小さじ1)
ケチャップ	30g (大さじ2)
濃口醤油	18g (大さじ1)
砂糖	10g (大さじ1強)
酢	45ml (大さじ3)
片栗粉	6g (小さじ2)
水	10ml (小さじ2)

栄養価 (一食分)

エネルギー 218kcal 塩分 1.4g

作り方

1. 干し椎茸は水に戻す。(戻し汁は出して使用)
2. Aの調味料を合わせておく。
3. アジは3枚に卸し一口大の削ぎ切りにして塩・こしょうをしておく。
4. 野菜のした処理をする。
玉葱・椎茸・ピーマンは3cm程度の短冊に切る。
人参は2・3cm程度の乱切りにし、さっと茹でる。
ごぼうは薄く斜め切りにし茹でる。
5. フライパンを熱し2/3量の油をひく。
6. アジに片栗粉を付け、崩れないように焼き別皿に取り上げておく。
7. フライパンをきれいにして再び火にかけ、残りの油を入れて生姜・にんにくを焦がさないように炒める。
8. これに香りの出る野菜から順に椎茸・人参・玉葱・ごぼうと加えて炒め、Aの合わせ調味料を入れてさっと煮る。
9. 水溶き片栗粉を入れとろみをつけ、最後にピーマンとアジを加えひと煮立ちさせる。



ワンポイント

★衣はなるべく薄くつけることで油の吸油を少なくしましょう。

- 魚の水気をペーパーでふき取る。
- 魚を手で持ち、もう片方の手ではたきかけるように付け余分な粉は落とす。
- 焼く直前に粉を付ける。

★アジの代わりにサバなどいろいろな魚が使えます。

蒸し茹で鶏のバンバンジー



棒棒鶏（バンバンジー）は茹でた鶏肉を細く切ってタレをかけて頂く中華料理です。鶏肉を柔らかく調理することがポイントです。

材料（4人分）

鶏手羽肉	250g（1枚）
A	
コンソメ	3g（1/2個）
酒	30ml（大さじ2）
生姜	薄切り3枚
白ねぎ	10cm
熱湯（蒸し用）	500ml（2.5カップ）
大根	100g
レタス	100g
ピーマン	50g（2個）
りんご	80g（1/2個）
B	
練りごま	5g（小さじ1）
すりごま	8g（大さじ1）
ラー油	2g（小さじ1/2）
米酢	15ml（大さじ1）
蒸し汁	15ml（大さじ1）
しょうゆ	24g（大さじ1.3）

作り方

- 蒸し茹で鶏を作る
 - 熱湯（500ml）と蒸し器で蒸す準備をしておく。
 - 蒸し器に入る金ボールに鶏肉とAの材料を入れ、熱湯を注いで蒸気の上上がった蒸し器に入れ、約25分蒸す。
 - そのまま（蒸し汁に漬けたまま）冷ます。
- 野菜の準備をする
 - 大根は皮を除いて細い千切りにする。
 - レタスは短冊に切る。
 - ピーマンは縦半分に切り種を除き、熱湯でさっと色よく茹で（冷水にとって手早く冷ます）細く切る。
 - りんごは芯のみ除いて皮の色が生かせるように千切りにし、塩水にさっと漬けてから水気を切っておく。
- Bを合わせ胡麻ソースを作る。
- 鶏の皮を除いて身を荒く裂く。
- に2.の野菜をドーナツ状に乗せ、鶏を中央に盛り付けソースをかける。

栄養価（1人分）

エネルギー：178kcal 塩分：1.0g



ワンポイント

蒸し茹で鶏の作り方



ボールごと



* 汁に浸けたまま冷やすので、肉がパサつきません。
* 肉を漬けていた汁は捨てないで！
スープや芋・野菜の煮汁に利用できます。

蓋付き容器にスープに浸けたまま冷蔵庫で保存が可能
（2～3日はOK）



（ボールに肉と生姜・ねぎ・コンソメを入れて熱湯を肉にかけながら注ぐ）

（蒸し器にはボールごと入れます（25分位））



神葉漬け炒飯

知夫村特産の神葉漬けを使った炒飯です。漬物としてばかりでなく、いろいろに利用してみてもいいでしょう。切干しの歯ごたえが良い感じです。



材料 (2人分)

ご飯	2杯
神葉漬け	35g
ふた肉	60g
玉葱	30g
人参	20g
しいたけ	20g
ピーマン	20g
レタス	30g
切干大根 (乾)	2g
生姜	12g
にんにく	12g
酒	25g (大さじ1.5強)
塩	ひとつまみ
こしょう	適量
油	12g (小さじ2)

作り方

1. 切干大根は水で戻し、食べやすい長さに切る。
2. 豚肉は小さく切っておく。
3. 玉葱・人参・しいたけ・ピーマンは小さく切る。
4. レタスは小さくちぎっておく。
5. にんにく・しょうがはみじん切りにする。
6. フライパンを熱し油1/2量をひいて、にんにく・生姜を焦がさないように炒め*香りを出し、肉を加えて炒める。
7. 肉に火が通ったら別皿に取り置き、残りの油を加えて玉葱・椎茸・人参を炒める。最後にピーマンを加え火を通す。
8. これに神葉と肉を加えて酒・塩・こしょうで調味し、ご飯とレタスを加えてさっと炒めて仕上げる。

栄養価 (一食分)

エネルギー：413kcal 塩分：1.2g

神葉アラカルト



《～炒め物に神葉を加えて～》

豚肉又は牛肉 (60g) (分量は1人分)
 たまねぎ (30g)・人参・ピーマン (各 20g)
 キャベツ(白菜・青梗菜・小松菜などでも良い)(30g)
 しいたけ (しめじ・まいたけなどでも良い) (10g)
 生姜 (極細い千切り)
 酒・塩・こしょう
 炒め油 (ごま油やサラダ油など)

1. フライパンに油を熱し、生姜・豚肉から炒め、その後、火の通りの悪い野菜から順に炒める。(白菜や青梗菜なら芯と葉を分けて芯から先に炒める)
2. 最後にピーマンや葉物の葉先を加え火を通し、調味する。

《～和え物に神葉を加えて～》

小松菜・白菜・ホウレン草・など葉物を色よく茹でて堅く絞り、神葉を加えて和える。

切干大根の和風サラダ



こんな食材たちがサラダに?!
驚きの食材でカルシウムたっぷりのヘルシーサラダ!
細い材料で色合いもさわやかに仕上げてください。



材料 (4人分)

切干大根	40g
人参	60g
にら	60g
こんにゃく	60g
イカ	120g
レタス	120g

A	
だし汁	150ml
酒	10ml (小さじ2)
醤油	6g (小さじ1)

<ソース>

マヨネーズ	15g (大さじ1強)
ヨーグルト	30g (大さじ2弱)
醤油	12g (小さじ2)
生姜汁	5ml (小さじ1)

栄養価 (一人分)
エネルギー: 89kcal 塩分: 0.8g

作り方

1. 切干大根は戻して、食べやすい長さに包丁を入れる。
2. 人参は縦に千切りにする。
3. こんにゃくは茹でてから同様に切る。
4. 1~3の材料をAで下煮をする。
5. にらは熱湯で色よく茹でて2~3cmに切っておく。
6. イカは皮を除き酒と塩少々を入れた熱湯で茹でて3~4cmの細切りにする。
7. ソースを作る。
8. 下煮をした食材の汁気を切り、イカとにらと共に1/2のソースで和える。
9. 器にレタスを敷き、その上に8.を盛り、残りのソースをかける。

切干大根の戻し汁

ワンポイント

戻し汁には切干しの旨味がしっかり出ています。煮物のダシにぜひ利用しましょう!

<<切干大根の煮物>>

- ① さっと洗って2倍程度の水で戻す。
- ② 切干を引き上げ、鍋に入れる。
- ③ ひたひたになる程度に「戻し汁」+「だし汁」+「酒」を加え火にかける。
- ④ 共に煮るこんにゃく・アゲはこの時に加える。
- ⑤ 5分程度煮てから人参を加える。
- ⑥ 2分程度煮てからしょうゆを加えて火を止める。



さつまいものみぞれ和え

さつまいもの皮の赤とおろし大根の白がとてもきれいな和え物です。
さつまいもの甘みと酢の酸味を楽しんでください。



材料 (4人分)

さつまいも	120g
揚げ油	適
大根	200g
大根葉	20g
薄口しょうゆ	12g (小さじ2)
酢	10ml (小さじ2)

栄養価 (一人分)
エネルギー: 58kcal 塩分: 0.5g

作り方

1. さつまいもは皮付きのまま 1cm くらいの角切りにし、水にさらしてアク抜きをした後、水気をしっかり取って素揚げをする。油分をしっかり切っておく。
2. 大根はおろしてざるでかるく汁気を取る。
3. 大根の葉は色よく茹でみじんに切りしっかりと水気を絞っておく。
4. さつまいも・おろし大根・大根葉をしょうゆ・酢で和える。大根の葉はなるべく食べる直前に加える方が色が悪くならない。

ワンポイント

美味しく食べよう“さつまいも”

さつまいもは糖質・ビタミンB1・ビタミンC・食物繊維を他の芋と比べて多く含みます。また、カリウム・カルシウムも豊富です。さつまいもの含むビタミンCは加熱に強く、壊れにくいという特徴があります。

《美味しく調理するために》

*切ったらすぐに水につけます。(切り口から出てくる白色乳液は酸化酵素のよって褐変してしまいます)

*十分な時間と一定の温度がポイントです。

- 丸ごと蒸し焼きにするのが一番甘みの生きる食べ方。じっくり加熱をすることで甘みが増します。
- 短時間加熱は甘みが出ないので、おいしくありません。レンジ調理にはむきません。

甘みの正体はβ(β-D) -アミラーゼという成分で、60~70℃で一番澱性化が進み、甘みが最高にアップします。

根菜の利休煮



日本の食文化に様々な影響を与えたと言われる
干利休。利休箸、利休盆など好んで使われた物に、
“利休”という名前が付けられています。
「利休煮」というのは、「ごま」が好みだったと
いうことで、ごまを沢山使った料理にその名を付け
ます。



材料 (5人分)

里芋	250g (中5個)
こんにゃく	60g (1/3枚)
ごぼう	70g (1/2本)
人参	60g (小1本)
れんこん	100g
大根	120g (中1/6本)
だし汁	600ml (3カップ)
酒	30ml (大さじ2)
薄口醤油	36g (大さじ2)
みりん	18g (大さじ1)
ごま	20g (大さじ1)
青み	適宜

作り方

1. 里芋は皮を除いて下茹でをし4つに切る。
2. こんにゃくは茹でてでスプーンでちぎる。
3. ごぼうは皮をきれいに洗って乱切りにする。
4. れんこんは皮を除いて乱切りにし、酢水につけてアクを抜く。
5. 大根、にんじんは皮を除いて乱切りにする。
6. 鍋に1~5の材料を混ぜていれだし汁とAを加えて火にかける。紙ぶたをし、根菜に味が染み、柔らかく煮えるまで弱めの中火で煮る。
7. 少しの煮汁になってきたら良くすったごまを加えて全体にからめ、汁気を飛ばすように煮て仕上げる。

栄養価 (一人分)
エネルギー: 105kcal 塩分: 1.3g

ワンポイント

《砂糖》と《みりん》と《酒》

《砂糖》

“さとうきび” “さとう大根” が原料で、しょ糖 100%です。味の変化が少なく美味しい甘みです。

*上白糖: 万能 *三温糖: コクを生かして使う *黒糖: 風味を生かして使う

《みりん》

もち米・米麴・焼酎を熟成させたもので、複雑な甘みと旨味を持ちます。甘みは同量ならば砂糖の1/3位

*調理の最後に加える(煮物や照り焼きなど)ことで料理にツヤがでます。(糖分が素材の表面に膜を張る)

*煮魚など煮崩れし易いものは先に加えて煮ます。(動物性たんぱく質を凝固させる作用がある)

《酒》

酒に含まれる各種アミノ酸には *風味・旨味を加える *素材を柔らかくする(みりんと反対の働き)

*魚などの生臭みを抑える といった効果を持ちます。

煮込む時には先に加えた方が効果は大です。



レタスのおからサラダ

“おから”のちょっと変わった使い方を紹介します。
目先を変えた一品の食感や味を楽しんでください。



材料 (5人分)

おから	150g
レタス	250g
きゅうり	80g
人参	30g
玉葱	60g
ハム	2枚

A

マヨネーズ	15g (大さじ1強)
牛乳	17g (大さじ1)
薄口醤油	6g (小さじ1)
こしょう	適
からし	2g (小さじ1)

栄養価 (一人分)
エネルギー: 75kcal 塩分: 1.0g

作り方

- 野菜の下ごしらえをする。
レタスは洗って手で食べよくちぎり、塩(ふたつまみを全体にふって揉み、絞る。
きゅうりは小口に切り、塩(小さじ1/3)をまぶして少々置き、さっと洗ってから絞る。
玉葱は極薄く切り、水に少しさらして軽く揉み、水気を良く切る。
人参は千切りにして茹でる。
- ハムは半分にして線に切る。
- ボールにAの調味料を良く混ぜ合わせ、おからを加えて味がなじむように混ぜる。
- レタス以外の野菜を3.で和え、最後にレタスを加えておからをまぶすように混ぜ合わせる。

おからについて

～「おから」について～

おからは50%以上が食物繊維で、その他たんぱく質や脂質(主に不飽和脂肪酸のリノール酸)を含みます。また、レシチンという物質も含まれる生活習慣病の予防に効果があります。近年はこの栄養価の高さから、おかずからお菓子まで幅広く利用されています。

～「うの花煮」について～

おなじみの料理、「うの花和え」は、おからを加えるタイミングで、出来上がりや食感が違ってきます。

- ① 材料をだし汁と調味料で煮る。
- ② 材料が煮えたら、おからを加え、しっとりとなるまで炒りつけます。
- ③ 最後に青味のねぎなどを加えます。

* 煮汁におでんの汁や鍋の汁を利用すると、同じ食材でもいろいろな味で美味しく食べられます。



ワンポイント

果物なます



“なます”は魚介類や野菜を細く（薄く）切り、酢を基本にした調味料で和えた料理をいいます。

酢を使った調味には、甘酢・二杯酢・三杯酢などありますが、ここでは果物の甘みを利用したなますを紹介します。



材料（4人分）

りんご	30g
大根	80g
セロリ	20g
酢	24ml（大さじ1.7）
砂糖	5g（小さじ1.5）
酒	2ml（小さじ1/2）
塩	0.2g
だし汁	小さじ2程度

栄養価（一人分）
エネルギー：33kcal 塩分：0.1g

作り方

1. 大根は皮を除き、短冊に切る。
2. セロリは筋を取り、短冊に切る。
3. 大根・セロリに軽く塩をして、しんなりしたらさっと洗って水気を絞る。
4. りんごは皮は剥いて、同様な大きさの短冊に切る。
5. 剥いだりんごの皮は一部を極細く千切りにする。
6. 調味料を合わせて甘酢を作り、材料と和える。
7. 器に盛り付け、上からりんごの皮を飾る。



ワンポイント

《旬のフルーツを組み合わせてみましょう》

《りんご》（皮は除かないで色を生かして使います）

《柑橘類》（皮と袋を取って使います。調理中に出了果汁は捨てないで一緒に使しましょう）

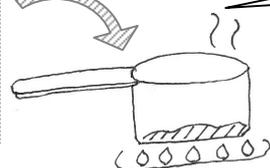
《梨・柿など》

- * 味が柔らかくなる…果物が持つ風味と程よい甘味で味が和らいで食べやすくなります。
- * 甘味を加える……砂糖を控えることもでき、よりヘルシーにそして美味しくいただけます。
- * ほど良い酸味……果物の持つ柔らかな酸味でお料理を美味しくします。
- * 果物を食べる習慣の無い人には、果物を摂る良い機会になります。

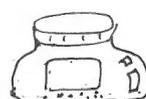
《作り置き「さっぱり三杯酢」》

酢	300ml
だし	200ml
砂糖	50g
塩	2g

鍋に入れて
火にかける



注：鍋で酢の気が飛ばないように気を付けながら火にかけて砂糖・塩を溶かす。沸騰をさせないように注意！



保存ビンで冷蔵庫保存



ベークドアップルケーキ

年中手に入る「りんご」を使った品の良い甘味のケーキです。

出来ばえは市販品には負けるかも。でも、手作りはなんととも言えない温かさがあります。作り手の気持ちも一緒に味わうと、とても素敵なお茶の時間になるはずです。



材 料

(30 cm×10 cmの型1本分)

小麦粉	100g
ベーキングパウダー	3g (小さじ1)
卵	L玉 2個
砂糖	30g (小麦粉の30%)
バター	20g
りんご	150g (1個)
レーズン	8g
砂糖	15g (りんごの10%)
レモン汁	小さじ2
ブランデー	少々
シナモン	お好みで

栄養価 (1本分)
エネルギー：980kcal

作り方

1. りんごは8つ割の薄切りにし、レモン汁をかけ(好みてシナモンも振りかける)、砂糖をまぶす。
2. これにレーズンを加えて弱めの中火かけ10分煮る。
3. ブランデーを加えて数分煮る。汁気が無い状態にする。
4. 小麦粉とベーキングパウダーを合わせて振るう。
5. 卵は卵白と卵黄に分ける。
卵白と砂糖20gを合わせ良く泡立てメレンゲ*を作る。
卵黄は砂糖10gを合わせよく混ぜ合わせる。
6. メレンゲと卵黄を合わせて、再度泡立てる。
7. これに4.の粉を加えて混ぜ、溶かしバターを加えて更に混ぜる。
8. 型に1/3を流し入れ、2/3には1.のりんごを加え混ぜてから型に流し入れ、190℃で約40分焼く。

***メレンゲ** 卵白に砂糖を加え、きめ細かくしっかりと泡立てた物。出来上がったお菓子に膨らみを持たせ、滑らかな食感を出します。

上手く泡立てるために…*卵は室温にしてから泡立てる。*きれいな器具を使う(油分等がついていない)。*砂糖はしっかり泡立ってから加えます。

甘味料について

ワンポイント



菓子作りに欠かせないのが「砂糖」です。手作り菓子は量の加減ができ、ヘルシーで安心して食べられますが、カロリーゼロやオフの甘味料を利用することで、よりヘルシーに作ることも出来ます。様々な甘味料が市販され、それぞれの特徴を持っています。

*エネルギーの違い…カロリーゼロのものや1/2の物などいろいろあります。確認をして購入しましょう。

*甘味の違い…砂糖と同じものや砂糖の1/3の甘味のものなど(この場合料理時には砂糖量への換算が必要となります)

*調理への影響…色が付くものがあります(白く仕上げたい料理には向きません)

メレンゲは砂糖でないと出来ません(メレンゲ用を砂糖で、その他を甘味料で作ると良いでしょう)

甘味にクセがあるものがあります(砂糖の一部分を置き換えて使います)

*砂糖量の1/2程度を甘味料に置き換えて作ると美味しく、上手に仕上がります。

りんごきんとん



さつまいもの甘味とりんごの酸味の組み合わせがとても美味しい“きんとん”です。



材料(12個分)

さつまいも 300g (中2本)
 りんご 200g (中1個)
 レモン 1/2個
 バター 15g
 白ワインか酒 30ml (大さじ2)
 砂糖 30g(大さじ3)

栄養価(12個分)
 エネルギー: 755kcal

作り方

1. さつまいもは皮を丁寧に除いて1cm程度の厚さの半月に切り、水にさらしてアク抜きをする。
2. りんごは飾り用に1/8を取り分け、皮を生かして薄く小さいちょうに切り、塩水に少しつけてから水気を切る。残りは皮と芯を除いて薄く切る。レモンは薄くスライスにする。
3. 小鍋に芋とりんごを平らに並べ、全体にレモンをのせ、ワインとりんごがかぶる程度の水を加えて中火にかける。
4. 沸騰して3~4分程度したらレモンを除き(アクも除く)砂糖を加えて落とし蓋をする。
5. 弱めの中火で芋にゆっくり火を通し、水気が無くなるまで煮る。
6. 熱いうちにマッシャーでつぶし、バターを加えて木杓子で混ぜてマッシュ状にする。
5. あら熱が取れたらラップに適量に乗せて、茶巾に絞り、りんごを挿して再度形を整えて仕上げる。



ワンポイント

さつまいもとリンゴの重ね煮

きんとんにしないで仕上げるものをご紹介します

芋 1本
 りんご 2/3個
 レモン 1/3個
 バター 7g
 酒 大さじ1
 砂糖 大さじ1.5
 (切り方は同上)



アクを取って

レモンは途中で出す

煮汁がなくなるまで煮る
 マッシュにしないでそのまま器に盛ります

酒やワイン・砂糖を入れずに煮れば子供のおやつにもぴったりで



みたらし団子

京都下鴨神社発祥のみたらし（御手洗）団子。
その歴史には隠岐ゆかりの後醍醐天皇との関わりも伝えられています。

「みたらし」は定番の団子だれのひとつ。広く
応用が利き、作り方を知っている则便利です。ぜ
ひ一度作ってみてください。



材料(20個分)

上新粉	120g (1カップ)
熱湯	約 1/2 カップ
白玉粉	120g (1カップ)
水	約 1/2 カップ
〈みたらし〉	
三温糖	60g (1/2カップ)
しょうゆ	36g (大さじ2)
水	100ml (1/2カップ)
酒	10ml (小さじ2)
片栗粉	10g (大さじ1)

栄養価 (20個分)
エネルギー：1167kcal

作り方

1. 上新粉に熱湯を加え木杓子で混ぜ、冷めたら手でこねる。
2. 白玉粉に水を少しずつ入れて混ぜる。
3. 1. と2. をひとまとめにして、手水を使いながら、耳たぶ程度の硬さに良くこねる。これを棒状にして16~20個に切り丸める。
4. 鍋に湯を沸かし3. の団子を静かに入れ、浮き上がったものからすくい上げて水に取り、ざるに上げて水気を切る。
5. みたらしの材料を小鍋に合わせ入れ、弱火でトロリとするまで煮詰める。
6. 団子を串にさし、みたらしをかける。



ワンポイント

*白玉粉は良く粘るので水で練りますが、上新粉は少し粘りを出したほうがまとめやすいので熱湯で練ります。

*みたらしの代わりに、柔らかく茹でた小豆をかけても良いです。その他、枝豆で作る「ずんだ」や南瓜あん、また、山椒味噌や柚子味噌などをかけるのも季節が感じられて良いですね。

《~みたらしのアレンジ~【大学いも】》

みたらしの応用で大学芋も出来ます。

さつま芋 450g

A

三温糖	45g
酒	大さじ1
醤油	小さじ2
水	1/2 カップ

- ① さつま芋は食べ易い大きさの乱切りにし、水につけてアク抜きをする。
- ② 油を熱し、水気をしっかり取った芋を 160℃前後の中~低温でじっくり揚げ、しっかり油を切っておく。
- ③ 鍋にAの調味料を合わせ、煮つめてみつを作り、そこに芋を加えてからめる。
- ④ ごま少々をかけても良い。