

# 和食を我が家のために！

2015.9.25

大垣市食生活改善協議会

作り方（材料はすべて4人分）

## 1. 太巻き寿司

すし飯	1200g
海苔	4枚
かんぴょう	2~3本
卵	4個
しいたけ	2枚
おぼろ(てんぷう)	少々
きゅうり	小1本

- 乾いた巻きすに海苔の表面（つやのある方）を下にして300gのすし飯を両手で細長くまとめて端から端、そして手前いっぱいに軽く広げる。向こう側じや1cmくらいあけておく。
- すし飯の中央に具をおぼろ、卵焼き、かんぴょう、しいたけ、きゅうりの順に置く。
- 手前から奥で具を押さえながら「の」の字になるように巻いていく。
- 海苔のつなぎ目が真下にくるように半回転して形を整え、巻きすの上から左端と右端を軽く押さえる。
- できあがった巻き寿司を切り、器に盛る。

すし飯		かんぴょう		厚焼き玉子		しいたけ	
米	5合 (300cc)	かんぴょう	12~20本	卵	4個	しいたけ	5枚
砂糖	75g	砂糖	35g	塩	少々	砂糖	大さじ1
塩	30g	しょうゆ	35cc	みりん	小さじ1	しょうゆ	大さじ1
酢	90cc	みりん	小さじ1/2	だし汁	小さじ1	みりん	大さじ1
みりん	大さじ1	水(おひきじゆひなひなのみ)		しょうゆ	小さじ1/2	水(おひきじゆ)	1カツアブ弱

## 2. 肉じゃが

### フライパンでさっと炒め煮、手早く素材の食感を生かした作り方

煮込まず玉ねぎをシャキッと仕上げる。じゃがいもの表面にしっかりと味をつけ、中までしみこませない素材の味が感じられる。

じゃがいもは電子レンジにかけておくと火にかける時間が短縮できる。手で割って加えると断面に凹凸ができ味がよくしみる。

牛バラ（薄切り）	200g
じゃがいも （男爵）	3個 (300g)
たまねぎ	大1/2個 (150g)
割り下	120ml

- 牛肉は食べやすい大きさに切り、大きさに切りじゃがいもは皮ごと包丁で半分に切ってラップに包み電子レンジで6分加熱、冷めたら手で皮をむき、食べやすい大きさに手で割る。
- たまねぎは繊維を断つように幅1cmに切る。
- フライパンを中火に掛け牛肉と玉ねぎを炒める。玉ねぎの端が透き通ってきたら、じゃがいもを加える。
- 割り下を加え強火にし、フライパンを揺すりながら煮絡める。肉とじゃがいもの表面に割り下が染み込み煮汁がなくなったら出来上がり。

本来はすき焼きの味付けのための調味料。牛肉、豚肉、鶏肉などを煮たり焼いたりの仕上げに相性のよい甘辛味。冷蔵庫で2~3ヶ月持つ。

### 作り方（作りやすい分量）約120ml

鍋にみりん80ml、日本酒大さじ1と1/3杯、中火にかけ、一煮立ちさせてアルコールを飛ばす。火から下ろして冷めたらしょう油大さじ2杯加える。

### 3. 白和え

こんにゃく	1枚
にんじん	60g
A だし汁	1CUP
塩	少々
砂糖	小さじ 1
しょうゆ	小さじ 1
みりん	小さじ 2
ほうれん草	100g
B しょうゆ	小さじ 2
水	小さじ 2
あえ衣	
木綿豆腐	200g
練りごま	大さじ 2
砂糖	大さじ 2
塩	小さじ 2/3

- ① こんにゃくとにんじんは短冊切りにする。  
こんにゃくは下茹でをする。
- ② 鍋にAの材料を入れて温め①を加えて下煮し、冷ます。  
温かいまま、あえ衣に加えると傷みやすいので、しっかり冷ましておくことがポイント。また冷ますことで素材に味がなじむ。
- ③ ほうれん草は色よく茹で、冷水にとって手早く冷まし水気を絞る。3cm長さに切って混ぜ合わせたBをからめ、汁気を絞る。
- ④ あえ衣を作る。木綿豆腐をすり鉢に入れ、なめらかにする。口当たりがよいように丁寧にすり上げる。(フードプロセッサーを使っててもよい。)
- ⑤ ④に練りごまを加え、さらによくすり混ぜ、砂糖と塩で味を整える。
- ⑥ ⑤に②と③を加えて和える。

### 4. お吸い物

かまぼこ	4切れ
おくら	2本
もち麩	8ヶ
だし汁	600cc
しょうゆ	小さじ 1
酒	小さじ 1
みりん	小半升 /

- ① おくらは塩でもみ、さっと茹でて小口切りにする。
- ② 厚さ2~3mmに切るかまぼこは互い違いに切れ目を入れ、ひねる。
- ③ だし汁をしょうゆ、さけ、みりんなどで調味し、麩を入れる。
- ④ お椀に①と②を入れ、③を注ぐ。

### 5. ミルクくずもち

くず粉	80g
砂糖	40g
牛乳	400ml
A きな粉	大さじ 1
抹茶	大さじ 1
砂糖	小さじ 2

- ① くず粉、砂糖に牛乳を混ぜる。
- ② 小鍋に①を入れ、火にかけ木べらで混ぜながら加熱する。  
沸騰後、弱火にし、粉っぽさがなくなり粘りが出るまで練る。
- ③ ぬらした型に②を流し、冷ます。固まったらぬらした包丁で食べやすい大きさに切り、Aをまぶす。