

にほんりょうり いろど べんとう
日本料理「彩り弁当」

いろど ゆたか べんとう つく
～彩り豊かなお弁当を作りましょう～

にちじ ねん がつ にち か
日時：2018年2月27日(火)10:00～12:30

ばしょ ちゅうおうこうみんかん りょうりじっしゅうしつ
場所：中央公民館 料理実習室1



かしわしこくさいこうりゅうせんたーしていかんりしゃ
柏市国際交流センター指定管理者

とくていひえいりかつどうほうじん かしわしこくさいこうりゅうきょうかい
特定非営利活動法人 柏市国際交流協会

いろど べんとう
彩り弁当

1. 鶏肉と野菜のうま煮 2. 厚焼き玉子 3. ぶりのごま照り焼き 4. さつま芋とりんごのレモン煮
5. にんじんツナサラダ 6. ご飯の炊き方 7. だしの引き方

とりにく
鶏肉と
やさい
野菜の
に
うま煮

ざいりょう
材料
ご ろく にんぶん
5~6 人分

- ① とりももにく まい 鶏もも肉.....1枚
② ごぼう.....1/2本
③ にんじん.....1/2本
④ たけのこ.....100g
⑤ ほ しいたけ しょう まい 干し椎茸.....小5~6枚
⑥ こんにやく.....1/2枚
⑦ れんこん.....1/2節
⑧ こんぶ 昆布.....5cm×5cm
⑨ きぬ 絹さや.....5~6枚

- ⑩ A
みず 水.....3カップ。
さけ 酒.....1/3カップ

- ⑪ B
さとう.....大2
みりん.....大2
しょうゆ.....大2
薄口しょうゆ.....大2

- ⑫ けず ぶし 削り節.....10g

- ⑬ ゆず かわ しょうしょう 柚子の皮.....少々



つく かた
作り方

- (1) とりにく ひとくちだい き かわめ や 鶏肉は一口大に切り、皮目からこんがり焼いておく。
- (2) ごぼうは7~8cmの斜め切り、にんじんは1cm厚さの輪切りに切り、梅型で抜く。
たけのこは半月切り、こんにやくは切込みを格子に入れ四角に。れんこんは半月切りにする。
きぬ しお ほ しいたけ みず つ いし と 絹さやは塩ゆでにする。干し椎茸は水に漬けてもどし、石づきを取る。
- (3) たい なべ こんぶ やさい わ い A い ひ 平らな鍋に昆布をおき、それぞれの野菜とこんにやくを分けて入れ、Aを入れて火にかける。
ふた わ B いれ かみぶた かみ けず ぶし つつ うえ の ふた よわび 蓋はせず、湧いてきたらBを入れ、紙蓋をして、紙に削り節を包み上に乗せ蓋をして弱火で
ふんぐらいに 25分位煮る。
- (4) とりにく うえ の かみぶた さら ぶんに ひ と けず ぶし かみぶた のぞ ふた そのまま冷ます。
- (5) きぬ ゆず かわ しかく き ち 絹さやをあしらい、柚子の皮を四角く切って散らす。

いろど べんとう
彩り弁当

1. 鶏肉と野菜のうま煮 2. 厚焼き玉子 3. ぶりのごま照り焼き 4. さつまいもとりんごのレモン煮
5. にんじんツナサラダ 6. ご飯の炊き方 7. だしの引き方

あつや たまご
厚焼き玉子

ざいりょう
材料

ろく にんぶん
6 人分

- ① たまご こ
卵 ……3個
- ② A
- だし汁 …… たまご りょう
卵の量の1/3
- しお …… しょうしょう
塩 ……少々
- さとう …… だい
大1.5
- しょうゆ …… しょう
小1/2
- ③ あぶら
油

つく かた
作り方

- (1) たまご わ い ま ま ちゅうい
卵を割りほぐしAを入れ混ぜる。(混ぜすぎないように注意)
- (2) たまご や き あぶら ねっ よぶん あぶら たまご りょう い や はし ぜんたい
卵焼き器に油を熱し余分な油をあげ、卵の1/3量を入れる。焼けてきたら箸で全体を
混ぜ合わせてはんじゆく や み お む がわ よ
混ぜ合わせて半熟に焼き、三つ折りにして向こう側に寄せる。
- (3) あ ところ あぶら たまご はんぶん なが い よ たまご はし も あ した
空いた所に油をぬり、卵の半分を流し入れ、寄せた卵を箸で持ち上げ、その下にも
なが こ しず ま や よ たまご てまえ かせ のこ どうよう さ
流し込み静かに混ぜるようにして焼き寄せた卵を手前に返す。残りも同様にする。冷めてから
き
切る。



いろど べんとう
彩り弁当

1. とりにく やさい に 鶏肉と野菜のうま煮 2. あつや たまご 厚焼き玉子 3. ぶりのごま照り焼き 4. さつま芋とりんごのれもん煮
5. にんじんツナサラダ 6. ご飯の炊き方 7. だしの引き方

ぶりの
ごま照り焼き

ざいりょう
材料

ろく にんぶん
6 人分

- ①ぶり……………3切れ
②しょうゆ・みりん…各大1
③いりごま(白)…………大4
④サラダ油…………大2
⑤ A
 みりん…………大2
 しょうゆ…………大1.5
 みず 水…………大2



つく かた
作り方

- (1) ぶりを半分はんぶんに切り、しょうゆ・みりんしたあじで下味ふんをつけ、15分～20分置ふんおく。
(2) ぶりの水気みずけを軽くふき取り、両面とにゴマりょうめんをまぶし、その上うえから茶漉しちゃこで小麦粉こむぎこしょう少々ふを振りかける。
(3) フライパンあぶらに油ねつを熱し、弱めよわの中火ちゆうびでぶりを焼く。鍋やをゆすりながら焼なべき、1度やだけ返どす。
余分よぶんな油あぶらをふき取り、Aとを入れ絡いめる。

いろど べんとう
彩り弁当

1. 鶏肉と野菜のうま煮 2. 厚焼き玉子 3. ぶりのごま照り焼き 4. さつま芋とりんごのレモン煮
5. にんじんツナサラダ 6. ご飯の炊き方 7. だしの引き方

いも
さつま芋と
りんごの
に
レモン煮

ざいりょう
材料

じゅうににんぶん
12人分

- ① さつま芋……………400g (正味)
② りんご(紅玉)…1個
③ レモン……………1/2個
④ バター……………大2
⑤ レーズン……………大2
⑥ さとう……………大2
⑦ 白ワイン……………1/2カップ

つく かた
作り方

- (1) さつま芋は皮のまま4~5mm厚さに切り、水にさらす。りんごは皮のまま薄いくし形に切り、レモンは薄切り、レーズンは洗う。
- (2) 鍋にバターをとかし、さつま芋とりんごを軽く炒め、レモン、レーズン、さとう、白ワインを入れ、蓋をして柔らかくなるまで弱火で煮る。
- ◆ ワインが無ければ水でよい。
- ◆ りんごが紅玉の時はレモンは入れなくてよい。



いろど、べんとう
彩り弁当

1. 鶏肉と野菜のうま煮 ^{とりにく やさい} に ^{あつや たまご} 2. 厚焼き玉子 3. ぶりのごま照り焼き ^{て や} 4. さつま芋とりんごのレモン煮 ^{いも れもん} に
5. にんじんツナサラダ 6. ご飯の炊き方 ^{はん た かた} 7. だしの引き方 ^{ひ かた}

にんじん
ツナ
サラダ

ざいりょう
材料
じゅうににんぶん
12人分

- ① にんじん……………^{ぼん}1本 (200g)
② ツナ缶……………^{かん}小1缶 ^{しょう}
③ 玉ねぎ……………^{たま}1/2個 ^こ(100g)
④ 塩……………^{しお}小2/3 ^{しょう}
⑤ ドレッシング
 サラダ油……………^{あぶら}大3 ^{だい}
 酢……………^す大2 ^{だい}
 塩……………^{しお}小1/3 ^{しょう}
 こしょう……………^{しょうしょう}少々
 さとう……………^{しょうしょう}少々

つく、かた
作り方

- (1) にんじんは4~5cmのせん切り、^ぎ塩 ^{しおしょう}小2/3 ふってしんなりさせ、サッと洗って水気を取る。
^{たま}玉ねぎ 1/2 個はみじん切りにして水で洗いしぼる。
(2) ボールににんじん、^{たま}玉ねぎ、^{あぶら}油 ^{のぞ}を除いたツナを入れ、^{つな い}ドレッシング ^{どれっしんぐ}で和える。



いろど べんとう
彩り弁当

1. 鶏肉と野菜のうま煮 ^{とりにく やさい に あつや たまご} 2. 厚焼き玉子 ^{あつや たまご} 3. ぶりのごま照り焼き ^{て や} 4. さつまいもとりんごのレモン煮 ^{いも れもんに}
5. にんじんツナサラダ 6. ^{はん た かた}ご飯の炊き方 7. ^{ひ かた}だしの引き方

わしよく きほん
和食の基本

はん た かた
ご飯の炊き方

^{はん ちゃ かる ばい}
ご飯(茶わんに軽く6杯くらい)

^{こめ ごう すいはんき ふぞく}
米 2合(360g) → 炊飯器に付属のカップで 2カップ

^{みず すいはんき めもり あ}
水 420ml → 炊飯器の目盛「2」に合わせ

^{みず ぶんりょう つうじょう こめ ぞう れい こめ みず}
水の分量は通常 米の20%増 (例 米 400+水 480ml)

つく かた
作り方

- (1) ボールに米を入れ、水を流し入れて手早く洗う。一番初めはさっと洗って、水はすぐに捨てる。下にざるを置き、米が流れ出ないようにボールのふちに手を当てて水を捨てる。よい。
- (2) 手のひらの手首に近い部分で、米を押すようにして軽く研ぐ。
※ 米が割れないようあまり力を入れ過ぎないように。
- (3) もう一度水を流し入れ、白くにごった水を捨てる。
※ このにごり水が米のとぎ汁。
- (4) これを2~3回くり返し、水が透明になるまで何度か繰り返す。
- (5) ザルに上げて水を切り、炊飯器または鍋などに移し、分量の水を加えて炊き上げる。

いろど、べんとう
彩り弁当

1. 鶏肉と野菜のうま煮 2. 厚焼き玉子 3. ぶりのごま照り焼き 4. さつまいもとりんごのレモン煮
5. にんじんツナサラダ 6. ご飯の炊き方 7. だしの引き方

【ポイント】

だしの引き方

【だし汁】 出来上り量 5カップ (1,000ml)
水 6カップ (1,200ml)
昆布 20cm 1枚
かつおの削り節 20g

つくりかた
作り方

- 鍋に水6カップ入れ、昆布をさっと水洗い又は布巾で拭いて入れ、中火にかける。
 - 鍋の中に小さな気泡が出てきたら、沸騰する直前に昆布を出す。
 - 一度沸騰させてから火を止め、削り節を加える。菜箸で削り節を軽く押さえて沈め、そのまま1分程おく。静かにそのまま冷まし、かき混ぜない。
 - ザルの上に晒しの布巾又はペーパータオルを敷いて、下にボールを置き③を漉す。
 - 出来上がったものが昆布と削り節で作った一番だし。澄んだコハク色のだし汁が出来る。
- ※ だし汁は冷蔵保存出来る。夏:2~3日 冬:一週間