

日本語沼南教室交流会レシピ
2008/6/19 《 社会福祉センター 》



★ たけのこ^{はん}ご飯^{にんぶん} (4人分)

《材料》 米^{ざいりょう}・・3合 米^{こめ} 3合 たけのこ^{みず} (水煮)^に・・2 / 3本 ほん

油揚げ^{あぶらあげ}・・1枚 まい

だし汁^{じる} (粉末^{ふんまつ}でも良い)^{よい}・・約600cc (だしの素^{もと}1袋^{ふくろ})

《調味料》^{ちょうみりょう} みりん^{ちようみりょう}・・大さじ1 しょうゆ^{しょうゆ}・・大さじ1

塩^{しお} ・・ 小さじ1～2

《作り方》^{つく かた}

【1】米^{こめ}は、炊く^た30分前^{ぶんまえ}に洗^{あら}って、ザルにあげる。

【2】水煮^{みず}たけのこ^たは、食^おべやすい^{おお}大き^{うすぎ}さにたて薄^{うすぎ}切りにする。

【3】油^{あぶら}揚げ^{あげ}は、熱^ね湯^{つとう}に通^{とお}して油^{あぶら}抜き^ぬきして、ほそ^ぎ切りにする。

【4】炊飯器^{すいはんき}に米^{こめ}・調味料^{ちょうみりょう}をいれ、3合^{ごう}の線^{せん}までのだし汁^{じる}を加^{くわ}える。

さいごにたけのこ^{あぶら}・油^{あげ}揚げ^{くわ}を加^たえて炊く。

【5】炊き上^たがったら、10分^{ぶん}間^{かん}蒸^むらし、全^{ぜん}体^{たい}をまぜて 器^{うつわ}に盛^もり付^つけ、木^きの

芽があれば、散らす。

※木の芽（山椒の若葉）は、手でぽんとたたくと香りがよい。

★ **お吸い物**（4人分）

《材料・調味料》 だし汁（1番だし）・・・5カップ 塩・・・小さじ1
しょうゆ・・・大きじ1/2

《具》 卵豆腐・・・2個 そうめん、三つ葉・・・少々

○（香りのあるもの）みょうが・ゆず・木の芽等を入れてもよい。

《作り方》

【1】そうめんをゆでて水洗いする。

【2】三つ葉を軽くゆでて、むすぶ。

【3】1番だしをとり、みりん、しょうゆ、塩で味つけする。

【4】卵豆腐を4つに切り、おわんに2つ入れる。そうめんと三つ葉を卵豆腐の上に盛りつけ、あたためた【3】のだしを入れる。

○夏はだしを冷たくひやしてもよい。

★ **だし（だし汁）のとり方**→1番だしです。

《材料》

・10センチ角の昆布（1枚） ・削りがつお（30g） ・水（5カップ）

《作り方》

①固くしぼったぬれぶきんか、ペーパーなどで、昆布を拭く。

● 昆布は、水で洗うとうまみが減るので洗わない。

② 鍋に水と昆布を入れて 中火にかけ 沸騰直前に昆布を取り出す。

● 煮すぎると昆布がとけだして、ぬめりが出てしまう。

③ 沸騰したら火を止めて削りがつおを入れる。

④ もう一度火をつけ、沈んでいた削りがつおが浮き始めたら火を止める。

⑤ 削りがつおが沈んだら、こし器やザルにキッチンペーパーなどを敷きだし汁をこす。

【メモ】

◎ ほかにいろいろなだしがありますが どう使い分けるでしょうか？

《作り方》

1 番だし→あっさりしているので、お吸い物に

2 番だし（1 番だしで使った昆布と削りがつおをもう一度水に入れて煮て、

新しい削りがつおを加えただし）

→色も濃いめなので味噌汁、煮物、どんぶりに

昆布だし（昆布だけを使ってとっただし）

→あっさりしてるのでお吸い物、精進料理（野菜料理）に

煮干だし（煮干しの頭とはらわたを取って煮ただし）

→濃いだしなので、味噌汁、煮物に

日本語委員会沼南教室 2008 年度 第 1 回交流会 レシピ

ニラまんじゅう (50 個分)

○材料 (ざいりょう)

- | | | |
|----------|-------------------------------|-----------------|
| ①皮 (かわ) | ・強力粉 (きょうりきこ) 1kg | ・あたたかい塩水 (しおみず) |
| ②餡 (なかみ) | ・卵 (たまご) 10 個 | ・さくらえび 100g |
| | ・豚バラ肉 (ぶたばらにく) または ぶたひき肉 200g | |
| | ・ニラ 3 束 (たば) | ・ネギ 1 本 |
| | ・ごま油 少々 | ・サラダ油 |
| | | ・コショウ |
| | | ・しょうゆ |

○作り方 (つくりかた)

- ① ボールに こなを入れ、あたたかい塩水 (しおみず) を少しずつくわえてよくまぜる。
- ② 耳たぶくらいのやわらかさになったら、よくこねて、ラップをし、10~15 分ねかせる。
- ③ ニラは 5mm くらいに切り、ショウガ、ネギは みじん切りにしておく。
- ④ 卵をわってよくかきまぜ、油をうすくひいたフライパンで炒り卵 (いりたまご) を作る。
- ⑤ さくらえびをいたため香 (かお) りを出す。
- ⑥ 豚バラ肉 (ぶたばらにく) をこまかくきざんでボールに入れ、ショウガ、ネギを入れ、よくまぜる。塩、こしょう、しょう油をくわえてよくまぜる。
- ⑦ ⑥にさくらえびを入れよくまぜる。つぎに炒り卵 (いりたまご) をくわえよくまぜる。
- ⑧ ⑦にニラをまぜる。
- ⑨ ねかせておいた皮 (かわ) の生地 (きじ) を 5~6 cm の太さの棒状 (ぼうじょう) にする。
- ⑩ ⑨を 2~3 cm の輪切り (わぎり) にして めんぼうでのばし 10 cm くらいの円を作る。
- ⑪ ⑩で⑧の具 (ぐ) をつつみ、うすくサラダ油をぬったフライパンにいれ、ふたをして弱火 (よわび) で 焼 (や) く。

チヂミ (12~13 枚分)

○材料 (ざいりょう)

- ・チヂミ粉 (こ) 500~600 g
- ・タマネギ 3 個
- ・ズッキーニ 1 本
- ・にんじん 2 本
- ・カボチャ 1/4 個
- ・ニラ 1 束
- ・サツマイモ 1 本
- ・ジャガイモ 3 個
- ・キムチ

○作り方 (つくりかた)

- ① チヂミ粉 (こ) を水でよくとかす。
- ② キムチはこまかく切り、ほかのやさいは全部 (ぜんぶ) せん切りにしておく。
- ③ ②に①ををくわえ、よくまぜる。
- ④ ③をお玉 (たま) ですくい フライパンで焼 (や) く。