

産直野菜を使った親子料理教室

2007/11/23 at 神戸山手短期大学

10時30分	開始	ご挨拶・ちょっとゲーム・お約束など 簡単に、手順の説明
11時15分		実習
12時30分		食事 食事をしながら野菜のお話、食事バランスガイドのお話など
13時30分		後片付け
14時00分		ふりかえり、お茶
14時30分	解散	(だいたいの予定です)

作ってみよう (レシピ大人4人分)

1 ご飯

材料	分量	下準備
米	1.5合	とぎ汁は里芋用に小鍋にとっておく
水	お米の1.5倍重量	

お米は、「とぐ」といいます。最近では精米技術が発達して、ぬかがしっかりとれているので、といでそのぬかを落とす必要がないようで、あまりごしごしがたないほうが、かえってお米粒をつぶしてしまわないようです。

2 味噌汁(おとなの味に挑戦！)

材料	分量	下準備
里芋	大4個	皮をむき、米のとぎ汁と塩でゆでしておく
大根	40g強	小さめの乱切り
にんじん	40g強	小さめの乱切り
ごぼう	40g強	小さめの乱切りにして水にとる
玉こんにゃく	4個	下ゆでしておく
酒	60ml	
ねぎ	4~8本	よく洗ってから水気をきり、小口切り
赤味噌	50g	味をみながら穴杓子ですこしずつ加える
だし	600ml	

作り方	①	②	③	④	⑤	⑥
	①	②	③	④	⑤	⑥

今日使っているお味噌は、赤だしということで、お味噌をいれてから少し煮ても大丈夫です。普通はお味噌の香りがとばないように、一番最後にときいれてすぐ火を止めます。

3 こかぶの即席漬け(子どもだけで作ってみましょう)

材料	分量	下準備
こかぶ	1個	しっかり洗っておく(3回以上)
塩	小さじ1/3	

作り方	①	②	③	④
	①	②	③	④

急に寒くなってきました。寒くなってくると、野菜たちは凍ってしまったら大変、ということでどんどん甘くなっています。特に今日登場する「こかぶ」や「だいこん」はこれからどんどん糖分をためこんでいきます。こかぶそのものの味を感じてみてください。

4 果物なます(なます入門)

材料	分量	下準備
柿	1/2個	いちよう切り
りんご(ふじ)	1/4個	いちよう切り
キウイ	1/2個	いちよう切り
さとう	小さじ1/2	
はちみつ	小さじ1/2	
柚子	1個	柚子の皮をすりおろす 果汁をしぼってちやこしでこしておく
作り方	①	いちよう切りにきった柿、りんご、キウイと柚子の皮を混ぜる。
	②	柚子の果汁、砂糖、蜂蜜を加え、よく混ぜ、①の果物にあえる。

5 豆腐のそぼろあんかけ

材料	分量	下準備
豆腐	100g	巻きすに包んで水切りしておく
小麦粉	15gくらい	豆腐にうすくまぶす
サラダ油・ごま油	各大さじ1~2	
鶏ひき肉	100g	
えのきだけ	100g	1cm長さくらいに切る
きぬさや	2枚	斜めに千切り(細く切る)
えび	1~2尾	塩水で洗って皮をむき、包丁で細かくたたいておく
だし	1C	(水でもよい)
砂糖	小さじ2	
みりん	小さじ1	
酒	大さじ1	
薄口醤油	大さじ1.5	
塩	少々	
しょうが	10g	すりおろして汁も全て使う
片栗粉	小さじ2	同量の水でとく
くこ	12粒	乾燥したものはお酒で戻す、種が入っているので注意
レンコン	4枚	皮をむき、5mm厚さにして素揚げしておく(揚げたものを準備)
作り方	①	水切りした豆腐を1cm厚さに切る
	②	豆腐に軽く塩をして、小麦粉を薄くつけ、熱したフライパンにサラダ油とごま油を加え、こんがり焼く
①と③同時にスタート	③	えのきだけを細かく切る。
	④	鶏肉を鍋にいれ、炒める。ぽろぽろになるまで炒める
	⑤	だしを加えてえのきを入れ、調味料を加えて煮る。
	⑥	しょうがをいれ、水溶き片栗粉を、全体を良く混ぜながら加える。
	⑦	きぬさやとえびをいれてさっと火を通す。
	⑧	豆腐にかけ、くこの実をちらして、レンコンをかざる

でんぷんでとろみをつけると、お吸い物でも冷めにくくなります。寒い時期にあんかけはあつあつをいただくためでしょうか。

6 ポパイサラダ(本日はスタッフが作成します)

材料	分量	下準備
赤茎ほうれん草	1株	3回洗って、一口大に手でちぎり水気を切る
赤・黄ピーマン	各1/8個	千切り、ラップをして電子レンジで加熱
にんじんの葉	2軸分	やわらかい葉をちぎって、さっと湯通し
ブロッコリー	4房	塩ゆでして水気をきっておく(にんじんの葉と同じ湯でよい)
ベーコン	40g	5mm幅に切ってペーパータオルに包んで電子レンジ30~50秒
サラダ油	大さじ3/4	
酢	大さじ1/2	
醤油	小さじ1	
塩	少々	
作り方	①	ほうれん草、ピーマン、にんじんの葉、ベーコンを混ぜる
	②	ブロッコリーの軸はあらみじんにして混ぜる。
	③	小鍋にドレッシング材料を入れ、よく混ぜて沸かす
	④	混ぜ合わせた野菜にホットドレッシングをかけよく混ぜる。

7 黒豆(3日位かけて作ると良いので、作ってあります。お正月前に作ってみてください)

(手先の訓練をかねて、松葉に通して盛り付けてください。)

材料	分量	下準備
黒豆	240g(約2C)	
水	2L	
砂糖	200g	
塩	一つまみ	
さびた鉄釘	7-8本	洗って布袋(お茶袋)などにいれておく
重曹	小さじ1/3	
醤油	50ml	
作り方	<ol style="list-style-type: none">① 黒豆は洗って、ざるにあげておく② 厚手の大鍋に水2Lを入れ、沸騰させる。③ 重曹と調味料を全部加え、さび釘もいれて火を止める。④ 黒豆を加えて、5時間以上つけておく⑤ 中火にかけ、沸騰してきたら、泡やあくを丁寧に取り⑥ アクをとった後カップ2/3の差し水をして煮立ちをとめる⑦ 再び沸騰してきたところでまた、カップ2/3の差し水をする。⑧ そのまま火をごく弱火にして7-8時間、おとしふたとふたをして煮る。⑨ 7-8時間たって煮汁がひたひた状態になれば火を止める。 煮汁がまだまだ多い場合は、あと1-2時間煮続けてから火を止める。⑩ 全てそのまま、一昼夜おいて味をじっくり含ませる。	

食事づくりの大変さや楽しさ、目の前にできた料理がどんな材料からできてきたか、食材や料理を作っている人への感謝の気持ち、などについて考えてもらえれば幸いです。さらに、料理作りを通して五感をフル活用できるように、また家族の一員として、何か自分にもできることがみつけられるように、料理作りのお手伝いをしてもらえるようになればと思っています。

