

おやこ料理教室

献立

かちエビちらし寿司

豆腐と若布とねぎのすまし汁

魚の塩焼き

みかん

とき 平成21年12月5日（土）10時～13時

ところ 別府大学 35号館 食堂・調理実習室

講師 別府大学食物栄養科学部食物栄養学科

教授 安房田 司郎

協賛 社団法人 日本フードスペシャリスト協会

後援 別府市、大分合同新聞社



かちエビちらし寿司

材料（1人分）

寿司酢	・精白米	70g
	・塩	小さじ1
	・砂糖	小さじ1
	・かぼす酢	20g
	・にんじん	5g
	・ごぼう	5g
	・干しいたけ	1g
	・砂糖	1g
	・塩	
	・こいくち醤油	小さじ1/2
	・かちエビ	5g
	・さやいんげん	5g
	・卵	1/2個
	・糸のり	1g
・かぼす		



作り方

- 1 かちエビ・干しいたけを水に漬けてもどす。5でだし汁に使用する。
- 2 米5合にこんぶ5cm角を入れて炊飯する。
- 3 にんじん・ごぼう・干しいたけを千切りにする。
- 4 錦糸卵を作る。
- 5 にんじん・ごぼう・干しいたけを砂糖・醤油・だし汁で煮汁がなくなるまで煮る。
- 6 炊けたご飯に寿司酢を混ぜて、煮た材料を混ぜる。
- 7 器に盛り付け、錦糸卵、さやいんげん、かちエビ、糸のりを上に飾る。

豆腐と若布とねぎのすまし汁

材料（1人分）

だし	・こんぶ	4g
	・塩焼きのあら	適量
	・豆腐	30g
	・ねぎ	5g
	・わかめ	1g
	・うすくち醤油	適量

作り方

- 1 こんぶ4g・あらを180mlの水に入れ加熱する。
- 2 沸騰したらこんぶを取り出す。
- 3 ひと煮立ちしたら、さらしの布巾でこす。
- 4 豆腐と水で戻した乾燥若布を加えてひと煮立ちしたら、椀にもる。小口切りにしたねぎをちらす。

魚の塩焼き

材料（1人分）

・魚	1切
・かぼす	1/4個

作り方

- 1 魚は内臓をとり、食べやすいように包丁を入れる。
- 2 振り塩をして10分おき、水で洗って化粧塩をしてオーブンで焼く。
- 3 皿に取り出し、かぼすを添える。



問い合わせ先
別府大学 食物栄養科学部 食物栄養学科(管理栄養士養成課程)

〒874-8501 大分県別府市北石垣82
(代表)Tel 0977-67-0101 Fax 0977-66-9696
(直通)Tel 0977-66-9630 Fax 0977-66-9631