

おかたん・おかがく 子育てカレッジ  
親子料理教室「親子で楽しく行事食に挑戦」

ぎょうじしょくをつくってたべよう



平成 26 年 10 月 11 日 (土)

午前 10 時から

調理実習室にて手遊びと調理

模擬保育室にて食事とお話

## 1. 日程

\*受付にて、当日の健康観察をさせていただきます。

10:00 手遊び (幼児教育学科学生)

10:20 説明 (中原)

10:30 手をきれいにあらえたかな。

10:40 調理にチャレンジ!

- ・くりきんとんをつくろう!
- ・きびだんごをまるめよう!
- ・やさいがじょうずにきれいなかな。



(幼児・保護者・幼児教育学科学生・食物栄養学科学生)

\*参加者全員で協力して調理します。

\*料理の種類が多いですので、色々なところに入ってもらいます。

\*食物栄養学科の学生が、下準備などを行います。

\*ここで、会場移動を行います。(B棟1F 模擬保育室)

12:00 むかしのぎょうじのおはなしをききながら、  
ぎょうじしよくをたべよう!

13:00 きょうは、たのしかったかな。  
おはなししましょう。

## 2. 今日の行事食の献立

行事	月日	料理	作成者
正月元旦	1月1日	栗きんとん(茶巾絞り)	幼児・保護者・学生
節分	2月3日	煎り大豆(ポン菓子)	学生・教員
上巳節句(雛祭り)	3月3日	雛ゼリー(三色ゼリー)	学生・教員
七夕	7月7日	そうめん汁	学生・教員
十五夜(月見)	9月・10月	月見だんご(きび団子)	幼児・保護者・学生
秋祭り	10月	祭り寿司(ばら寿司)	幼児・保護者・学生
冬至	12月22日か23日	南京(かぼちゃ)サラダ	幼児・保護者・学生

## 作り方

### 正月元旦の料理

〇くりきんとん 12人分

#### 《材料・分量》

栗の甘露煮	6粒	
さつまいも	500g	
焼きみょうばん	小さじ1/3	
くちなしの実	1/2個	
A	砂糖	40g
	栗の甘露煮のシロップ	80g
	みりん	小さじ2
	塩	0.2g
ラップ		
モールひも		



十五夜



### 十五夜（月見）の料理

〇きびだんご 12人分

#### 《材料・分量》

もちきび	150g	
水	180cc	
砂糖	大さじ1.5	
塩	1g	
上新粉（うるち米）	90g	
A	きなこ	1/4カップ
	砂糖	大さじ1/2
	塩	0.5g
	アルミカップ	9号



お正月

#### 《作り方》

- ① さつまいもは、厚めに皮をむき、小さく切り、水に浸ける。
- ② ①をさっと洗って鍋に入れ、かぶるくらいの水と焼きみょうばんを加え、1度茹でこぼす。くちなしの実をたたいて割り、お茶パックに入れておく。
- ③ ②の鍋にくちなしの実とかぶるくらいの水を加えて煮る。
- ④ くちなしの実を取り除き、茹で汁を捨てて弱火にかけ水分を飛ばしたら火を止め、すり鉢でつぶす。
- ⑤ Aの材料を鍋で煮てシロップを作る。
- ⑥ ⑤のシロップに④のいもを2～3回に分けて入れてねりあげる。
- ⑦ バットにあげてさまし、スプーンで個数に分ける。
- ⑧ 栗は適当に切る。
- ⑧ ラップに栗を置き、その上に芋を置く。
- ⑨ ラップを包み、モールひもで絞る。

#### 《作り方》

- ① もちきびを目の細かいザルで洗う。  
(一晩たっぷりの水に浸けておく。)
- ② Aの材料を合わせておく。
- ③ 鍋にもちきびと水を入れ、強火にかける。沸騰したら弱火にして、混ぜながら15分炊く。(足し水をしてもよい。)
- ④ 火を止めて、蓋をして5分間蒸らす。
- ⑤ すり鉢に④と砂糖・塩を入れ、すりこぎでつぶす。
- ⑥ ⑤に上新粉を少しずつ入れ、耳たぶの硬さになったら入れるのをやめる。また反対に軟らかい場合は粉を足す。
- ⑦ 小さく丸めて一人3個だんごを作る。
- ⑧ たっぷりの湯を沸かし、⑦のだんごを入れ浮き上がってきたら網じゃくしでとり、冷水に放し冷やす。
- ⑨ ザルで水切りし、きなこをまぶす。

### 節分の料理

○炒り大豆のポン菓子（5人分）

#### 《材料・分量》

炒り大豆	50g
砂糖	35g
水	20g
A 青のり粉	大さじ1
B ココア	大さじ1/2
C きなこ	大さじ1



#### 《作り方》

- ①フライパンに水と砂糖を入れ、加熱する。
- ②①の砂糖が溶けて、泡粒ができる。その泡粒が細くなり、均等な泡になると火を止める。
- ③急いで豆と青のり粉を入れ、木しゃもじで空気を入れるようにかき混ぜる。豆のまわりに砂糖衣が付き、ばらばらになったら出来上がり。

### ひな祭りの料理

○ひなゼリー（5人分）

#### 《材料・分量》

#### 《いちごゼリー・まっ茶ゼリー》

ゼラチン	6g
水	230g
砂糖	20g
A いちごシロップ	60ml
B まっ茶シロップ	60ml

#### 《ミルクゼリー》

ゼラチン	3g
水	15g
牛乳	150ml
砂糖	20g

#### ゼリーカップ

#### A 《手作りいちごシロップ》

{	いちごジャム	50g
	かき氷用いちごシロップ	15g
	水	5g

#### B 《手作り抹茶シロップ》

{	抹茶	2g
	水	50g
	砂糖	15g



#### 《作り方》

- ①50mlの水にゼラチン6gを入れて膨潤させる。
- ②水180mlに砂糖20gと①のゼラチンを加えゼラチンが溶けたら火から下す。これを2等分にして一方にまっ茶シロップ60mlを加え、透明な器に流す。氷水の中で冷やし固める。
- ③②のもう一方のゼラチン液にいちごシロップ60mlを加え混ぜ合わせ、冷ましておく。
- ④粉ゼラチン3gに水15mlを加え膨潤させる。
- ⑤牛乳に砂糖と④のゼラチンを加えて火にかけゼラチンが溶けたら火からおろし、冷ましておく。
- ⑥②が固まったら⑤を流し固める。
- ⑦⑥が固まったら③を流し入れ固める。

## 七夕の料理

### ○そうめん汁 (10人分)

#### 《材料・分量》

そうめん	60g
おくら	40g
だし汁(水)	1200g
かつお節	10g
昆布	10g
塩	2g
薄口しょうゆ	大さじ2
錦糸卵	50g
卵	1個
砂糖	少々
塩	少々

### ○かぼちゃサラダ (10人分)

#### 《材料・分量》

かぼちゃ	700g
レーズン	30g
スライスアーモンド	大さじ2
マヨネーズ	大さじ2
塩	少々
こしょう	少々
アルミカップ (9号)	10枚



#### 《作り方》

- ①水に昆布を入れ浸漬 (30分) 後、火にかけ、沸騰直前に昆布を取り出し、かつお節を入れ煮立てた後、火を止めしばらく置いておく。
- ②ざるで濾してだしを作り味付けをしておく。
- ③そうめんは茹でて水で洗っておく。
- ④おくらは塩ゆでし、水冷し、小口切りにしておく。
- ⑤碗にそうめん・おくらを入れ、②のだし汁を加え錦糸卵を飾る。



#### 《作り方》

- ①かぼちゃは、皮をむいて適当な大きさに切り、アーモンドはフライパンで空焼きにする。
- ②かぼちゃを耐熱性のボールに入れてラップをかけレンジで10分程度加熱する。
- ③熱いうちに塩・こしょうをしてフォークなどでつぶす。
- ④荒熱がとれたら、マヨネーズ・レーズンを加えて混ぜる。
- ⑤アルミカップに入れて、上にスライスアーモンドを飾る。

## 秋祭りの料理

○祭り寿司 10人分

### 《材料・分量》

米 4合 (720ml)  
昆布 1枚  
酒 1g  
水 4カップ (800ml)

### \*具 (飾り用)

干し椎茸 2枚  
戻し汁 50g  
しょうゆ 小さじ1  
砂糖 小さじ2  
にんじん 60g (塩ゆで)  
いか 80g (塩ゆで)  
酒 5g  
塩 1g

### \*えび (握りずし用) 20尾

\*錦糸卵 200g  
砂糖 小さじ1/2  
みりん 小さじ1  
塩 少々  
サラダ油 適量

### \*きぬさや 30g (塩ゆで)

### \*紅生姜 10g

### \*酢れんこん 40g

酢 小さじ2  
砂糖 小さじ2  
塩 1g  
水 50cc

### \*あなごの照り焼き

あなご 2本

砂糖 5g  
しょうゆ 5g  
みりん 大さじ1/2

### \*合せ酢

{ 酢 1/2カップ・砂糖 大さじ4・塩 小さじ2 }

### 《作り方》

- ①米に昆布・酒・水を加えて炊く。
- ②具は千切りにしてだし汁と調味料で煮ておく。
- ③えびは殻つきのまま茹でて、殻をむく。
- ④卵に砂糖・塩を入れて錦糸卵を作る。
- ⑤きぬさやは塩ゆでし、切っておく。
- ⑥れんこんは花形に切りさっとゆでザルにあげ、調味液の中でもう一度煮る。
- ⑦あなごは素焼き後、照り焼きにし、切っておく。
- ⑧合わせ酢はさっと煮ておく。
- ⑨炊き立てご飯を、飯切りに入れすし酢を混ぜる。
- ⑩②の具を入れもう一度混ぜる。
- ⑪⑩を皿に盛り、具を飾る。

### 《手まり寿司》

- ①⑩の酢飯を軽くまるめる。
- ②ラップにえび・さやえんどう・錦糸卵等を乗せ、①の酢飯を乗せ丸めラップをはずし、器に盛る。

