



もったいないクッキング教室

～食品ロス削減のために～



一関市生活環境課講座 平成30年11月10日

1. ほうとう(山梨の郷土料理)

材 料(4人分)

- * ほうとう(太い生うどん)・・・400g
- * かぼちゃ・・・300g
- * 人参・・・1/2本
- * 大根・・・5センチ程度(250g)
- * シイタケ・・・4～5枚
- * 白菜・・・250g
- * ネギ・・・1本
- * 油揚・・・2枚(又は大1枚)
- * 顆粒ダシ・・・大1
- * 味噌・・・50g
- * 麺つゆ・・・適宜
- * 水・・・1700CC+α

作り方

- ① ニンジンと大根は5ミリ幅のいちよう切り、シイタケも合わせて切る。白菜は茎と葉に分けて葉はざく切り茎は5cm長さ 1.5cm幅の細切りに、ネギは斜め薄切りにする
油揚はざっと熱湯をかけ1cm幅の短冊に切っておく
- ② カボチャは皮付きのまま2cm角に切り、1/3 は耐熱皿に入れてラップをふんわりとかけ約4分レンチンする
- ③ 鍋に水を入れて火にかけ、顆粒ダシと大根人参、続けてカボチャ 2/3 シイタケと油揚を入れ、ひと煮立ちしたらほうとうをほぐしながら芯が無くなるまで 10分程度煮る白菜とレンチンしたカボチャを加え、煮汁で伸ばした味噌を加える。味見をし、足りない場合は麺つゆで味を整え最後にネギを散らす

※カボチャは初めから全部煮込むと形が無くなってしまいうので時間差で入れる

2. 煮なます(ならえ 徳島の郷土料理)

材 料(4人分)

- * 大根・・・250g
- * 人参・・・80g
- * 干しシイタケ(戻しておく)・・・4枚
- * レンコン・・・50g
- * 油揚(湯通ししておく)・・・1枚
- * こんにゃく・・・1/2枚
- * すりごま・・・大2
- * 砂糖・・・大3
- * 塩・・・小1/2
- * 酢・・・大3
- * 醤油・・・小1
- * 顆粒ダシのもと・・・小1弱
- * ゴマ油・・・大1弱

作り方

- ① 大根とニンジンは皮をむき 1cm幅で 2ミリの厚さの短冊切り、油揚も短冊切り、干しシイタケは薄切り、レンコンは皮をむき 1/4 にし薄切りにして酢水に晒しておく。
- ② こんにゃくも短冊切りにして、鍋で水から沸騰するまで茹でてザルにあげておく。
- ③ 鍋にゴマ油を入れこんにゃく、シイタケ、ニンジン、油揚、大根、レンコン、と順に、油が馴染む程度炒める。
- ④ 砂糖、塩、醤油、を加えて炒り煮にし、酢と顆粒ダシで仕上げる。火からおろして冷めるのを待ち、盛り付けたらすりごまを振る。

※切り方を揃えること

※あつという間にできるので加熱後は手早く

※戻したシイタケの軸は石づきを取り、縦に割いて汁物に

※作りおきおかずにおすすめ

3. 鶏と皮付きポテトの照り焼き風

材 料(4人分)

- * 鶏もも肉……………2枚
- * 皮付きポテト小サイズ……………3個
- * レタス……………適量
- * 砂糖……………大1
- * 酢……………大1
- * 醤油……………大1
- * 酒……………大1

焼く前にもも肉の皮目に振る

- * 塩……………少々

作り方

- ① 鶏もも肉は厚さが均等になるように包丁で開いて半分に切り室温で30分ほど置く
- ② 皮付きポテトは丁寧に良く洗って先に茹でて、竹串が刺さるくらいになったらザルにあげて4等分に切る
- ③ 盛り付け用の皿にレタスを準備しておく
- ④ フライパンに鶏肉の皮目を下に乗せて蓋をしてから点火する、脂が出てきて皮が色よく焼けたらひっくり返し、裏面も焼く。8、9割火が入ったところで合わせておいた調味料を入れ、鶏肉に味を絡ませ皿に盛る。続けて皮付きポテトも味を絡ませ、レタスの脇に添える

※皮付きポテトのおいしさを味わいましょう

4. まるごとピーマンのエチューベ風

材 料(4人分)

- * ピーマン……………4個
- * オイル……………小1
- * 醤油……………少々
- * 花ガツオ……………適量
- * 水……………大1から2

作り方

- ① ピーマンはヘタの部分までよく洗い、竹串で数か所穴をあける
- ② 冷たいフライパンに油をひきピーマンを丸ごと並べ水を振りかけて蓋をしてから中強火で点火、沸々したらフライパンをゆすりながら中弱火にし水分が飛んだところで出来上がり、硬い場合は蒸らす又は水を加え加熱する
- ③ 器に盛り花ガツオをたっぷり醤油少々をかけていただく

※エチューベは野菜の水分を利用した蒸し焼き

※はしりのピーマン向き、生姜醤油やピーマンみそでも

5. りんごのりんごジュース煮

材 料(4人分)

- * りんご……………大1個
- * りんごジュース……………1/2缶
- * ヨーグルト……………適量

作り方

- ① りんごはよく洗い皮付きのままくし形の8等分にし、塩水にくぐす
- ② 鍋に①を平らに並べりんごジュースを入れてゆっくり汁が少なくなる迄加熱する。色味の悪い皮は取り除く
- ③ りんごを盛り付けヨーグルトをかけていただく

※ボケたりんごの食品ロス対策術