

# 料理レシビ

2016.6.23(木)

日置地区公民館

担当 / 白岩 紀子



パワーあふれる大豆

## 地産地消で夏を食べる!!

大豆パワーでおいしく楽しい食生活を!  
大豆は低カロリーながら、良質のタンパク質をたっぷり含む健康食材で、女性ホルモン不足を補う。大豆イソフラボンや代謝を高めるペプチド、レシチン、脂肪をつきにくくする効果のあるサポニンなど、ダイエット効果が期待できる成分がたっぷり! 日々の料理に大いに活用しましょう!!

### 《材料(φ4~5cm 12~31分)》

- 大豆(ゆでたもの/つぶす)-----400g
- 甘酢ラッキョウ(みじん切り)-----100g
- 合びき肉(塩麴小2をまぶす)-----150g
- 芽ひじき(乾...戻す)-----5g
- 白ワイン-----大2
- 塩、こしょう-----適量
- 小麦粉-----大3
- 豆乳-----100cc
- ニンニク(みじん切り)-----1片
- ナツメグ-----少々(5~6振り)
- チリパウダー-----小2
- サラダ油-----大2

・小麦粉・卵・パン粉・揚げ油

### 【作り方】

【材料を下ごしらえする】

- ① 大豆はやわらかくゆでザルにあげる。ポリ袋に入れ手又は、すりこぎなどで好みにつぶす。
- ② らっきょうは、さっと水洗いをして、30~40分程水にさらして、みじん切りにする(フードプロセッサーですると時短になる) ひじきを戻し、熱湯でさっとゆでる。

【タネを作る】

- ③ フライパンにサラダ油、ニンニク、ラッキョウを入れて炒める。ラッキョウがしんなりしたら、ミンチを加えて、ほくしながら炒め、肉の色が変わったら、ひじきを加えて、しんなりするまで炒め、白ワイン、塩、こしょう、ナツメグ、チリパウダーを加えて、さっと

炒め合わせる。小麦粉をふり入れ弱火で炒め、粉っぽさがなくなったら、豆乳を少しずつ加え、ほっくりするまでのばし。①の大豆を加えて、ざっくりと混ぜ、火からおろす。

【成形してころもをつけて揚げる】

- ④ 粗熱がとれたら、手を水でぬらしながらφ4~5cmの円形に形づくり、ころもをつけて中温の油であげる。

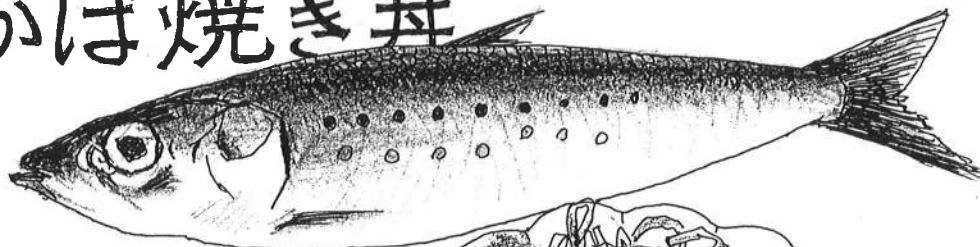
ころも → バッター液※を作る……① 卵1コ+水=150cc(卵液)になるようにカップに入れてまぜる。

② 小麦粉120gをボウルに入れ①の卵液を少しづつ注ぎ泡立器で混ぜ合わせる。

※ バッター液 → パン粉の順に、ころもをつけて中温の油で揚げる。

※ 時短のうえに衣がはがれずきれいに仕上がる ①ボリューム感がでる ②外はカリッと感!

# ★ イワシのかば焼き丼 どん

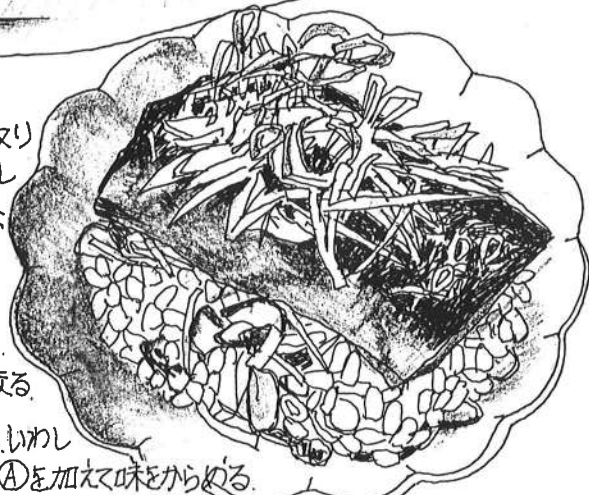


## 《 材料(4人分) 》

- いわし.....4尾
- 小麦粉.....適量
- きゅうり.....1本
- サラダ油.....適量
- しょうゆ、酒.....各大4
- ④ 砂糖、みりん.....各大2
- おろししょうが.....適量
- ごはん.....4杯分
- 白炒りごま.....適量
- カイワレ(根元をおとす).....1/2P
- みょうが(千切り).....2コ
- 青じそ(千切り).....10枚
- ラッキョウ甘酢漬(千切り).....適量

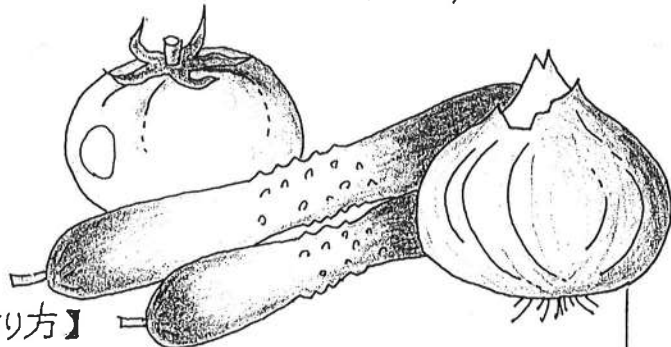
## 【作り方】

- ① いわしは頭と内蔵を取り除き、腹の中を水洗いし手開きにする。中骨を除いて半分に切り、水けをふいて小麦粉をまぶす。
- ② きゅうりはうす輪切りにし、塩少々をふってもみ、水けを絞る。
- ③ フライパンにサラダ油を熱し、いわし



を皮目を下にして並べ入れ、両面をこんがり焼く。余分な油をふき合わせた④を加えて味をからめる。

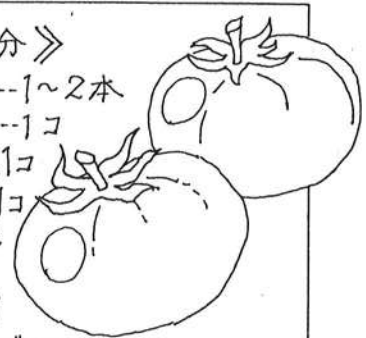
- ④ ご飯にきゅうり、ごま、カイワレ、ラッキョウと青じそ、みょうがの各半量を加えて、さっくり混ぜ、器に盛る。いわしをのせ、フライパンに残ったタレをかけ、残りの薬味をのせる。〈いわし→タレ→みょうが→青じそ〉



# ★ 夏野菜のサラダ

## 《 材料(4~5人分) 》

- きゅうり(虫食腹切り).....1~2本
- 新玉ねぎ(うす切り).....1コ
- トマト(一口大).....特大1コ
- アボガド(1.5~2cm切り).....1コ
- オリーブ油.....大2
- 塩麩.....大1~1 1/2
- レモン汁.....大1
- ※バジル、イタリアンパセリなど(あれば...)



## 【作り方】

- ① きゅうりは上下に斜めに細かく切り目を入れ、海水程度の塩水につける。しんなりしたら水けをよくふきとり、1.5~2cmほどに切る。玉ねぎはうす切り、トマトは一口大、アボガドは1.5~2cmに切る。
- ② ①をボウルに入れ、オリーブ油をまわしかけ、ひとまぜする。
- ③ 塩麩、レモン汁を加え、さっくりと混ぜ、器に盛る。

# ★ 新じゃが団子のみそ汁 どん

## 《 材料(4~5人分) 》

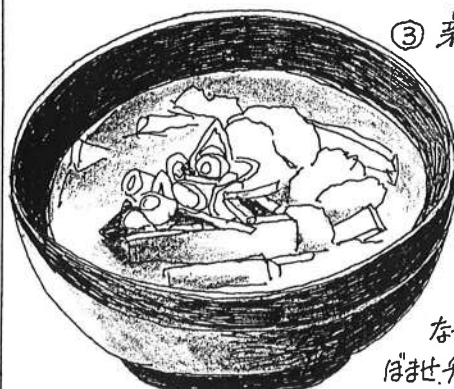
- 新じゃが芋.....小2コ(200g)
- ④ 片くり粉.....大3
- 塩.....小1/2
- 大根(短冊切り).....50g
- 人参(短冊切り).....30g
- 油揚げ(短冊切り).....1枚
- こんにやく(短冊切り).....小1/2枚(100g)
- 青ねぎ(小口切り).....2本
- だし汁.....3C~
- ベビーチーズ(12コに切る).....1コ~
- 牛乳か豆乳.....適量
- ・味増

- 【作り方】 ① 大根、人参、油揚げは短冊形に切る。こんにやくは短冊形に切って熱湯でゆでてから水けをきる。

- ② 鍋にだしと①を入れて中火にかけ材料がやわらかくなるまで煮る。

- ③ 新じゃが芋は皮つきのままよく洗ってラップで包み竹串で数箇所穴をあけ、レンジ(600W)でやわらかくなるまで加熱する(ゆでてよい)

- ④ 熱いうちに皮をむきボウルに入れ片くり粉を加え、木べらでつぶしながら混ぜる。手で練るようにして、まぜ耳にぶくろい固まらなったら(牛乳で調整する)等分して丸め、お湯の中へほませ、チズを等分して包み、白玉団子のようにゆでる。



- ⑤ ②の鍋に加え、沸騰したら味増をとき入れ、椀によい青ねぎを添える。