

## 【調理例 1】

### ☆ 中国風のおかゆ

材料 (4人分)	
御飯	200g
干しエビ	20g
固形コンソメ	1/3個
薬味しょう油	
┌ 白髪葱	30g
└ しょう油	小2
┌ 胡麻油	小1
└ ザーサイのせん切り	10g

#### 【作り方】

- ① 干しエビは、かぶる位のぬるま湯につけて戻す。
- ② 鍋に湯3Cとコンソメを入れて中火にかけ、①を戻し汁ごと加えて煮立ってきたら御飯を入れ、再び煮立ってきたら弱火にして約15分煮る。
- ③ 薬味しょう油を作っておく。
- ④ ②を器に取り分けて③をかけ、ザーサイのせん切りをのせて食べる。

### ☆ 仏手白菜

材料 (4人分)	
白菜	8枚
A ┌ 豚挽き肉	140g
└ 葱(みじん切り)	大2
└ 生姜汁	大1
└ 酒	大1/2
└ 塩	小1/3
└ 片栗粉	大1/2
蒸し汁スープ	1C
B ┌ スープの素	小1/2
└ しょう油	大1
└ 酢・砂糖	各 大2
└ 片栗粉・水	各 大1

#### 【作り方】

- ① 白菜はしんなりするまで茹で、根の先と葉の部分を切り落とし、軸の部分を残す。
- ② Aを合わせ8等分し、だんご状にまとめる。
- ③ 白菜の軸をまげやすいように分厚いところはそぎ落とし、中央部に数本の切れ目を入れ、②のだんごをのせ両端を折りあわせ、包むように形を整える。
- ④ 皿に③を並べ、中央のくぼみに残りの葉を花形に巻いて入れ、10～15分蒸す。
- ⑤ 皿にたまった汁1Cを小鍋にとり、Bの調味料を合わせて煮立たせ、水溶き片栗粉でとじてかけ汁とする。
- ⑥ ⑤の汁が熱いうちに④の白菜にかける。

### ☆ カッテージチーズの白和え

材料 (4人分)	
人参	1/2本
こんにゃく(白)	1/2本
春菊	100g
いり胡麻(白)	大5
※[砂糖・みりん・薄口しょう油]	各 大1
カッテージチーズ	100g

#### 【作り方】

- ① 人参は3cm長さのせん切りにし、さっと茹でる。
- ② こんにゃくは厚さ、幅、共に半分にして薄く切りゆがく。
- ③ 春菊は茹でて2cm長さに切る。(茎は除く)
- ④ 胡麻はあたり鉢でよくすり、※を加えて混ぜ、カッテージチーズも加えてすり混ぜ①～③の具を合わせる。

## ☆ 花巻き

材料 (10個分)	
薄力粉	200g
ベーキングパウダー	大1
A 塩	小1/3
砂糖・サラダ油	各 大1
ハム	2枚
葱	10cm
ごま油	少々
パセリのみじん切り	大2

### 【作り方】

- ① 小麦粉とベーキングパウダーは合わせてふるいにかけておく。
- ② ボールにAと水2/3 Cを合わせ、塩と砂糖をよく溶かしてから1を加える。手早く混ぜて、ひとまとめにする。
- ③ まな板にうち粉をして②をのせ、軽くこねる。生地が滑らかになったら、めん棒で厚さ7～8mmの長方形にのばす。
- ④ ハムと葱はみじん切りにする。
- ⑤ ③の生地の表面にごま油を塗って④とパセリを散らし、手前からクルクルと巻く。
- ⑥ ⑤を10個に切り分ける。仕上がりをきれいにするためそれぞれの中央を菜箸で上から強く押さえてへこませる。
- ⑦ 3cm角に切ったクッキングペーパーを⑥の下に敷き、湯気の立った蒸し器に入れて強火で15分間蒸す。

## 【調理例2】

### ☆ カマンベールのグラタン

材料 (1人分)	
カマンベールチーズ	10g
バケット	50g
万能ネギ	5g

### 【作り方】

- ① 下ごしらえをする  
カマンベールチーズは4つに切る。バケットは厚さ3cmに切って、中央を少しくぼませる。万能ネギ小口切りにする。
- ② オーブントースターで焼く  
バケットのくぼみにカマンベールチーズを1切れずつのせ、オーブントースターで、チーズがとろりとするまで焼き、万能ネギを散らす。

### ☆ 鯛とレタスのレモン蒸し

材料 (4人分)	
鯛(4切れ)	240g
レタス	1/2個
しめじ	100g
レモン(皮を剥いて輪切り)	12枚
白ワイン	1/4C
バター	20g
パセリ(みじん切り)	大1
塩・こしょう	各 適量

### 【作り方】

- ① レタスは8mm幅に切り、しめじは小房にほぐす。
- ② 鯛に塩・こしょうをし、フライパンにレモンの輪切りを4枚置き、鯛の皮目を上にしてのせ、残りのレモンの輪切りをのせる。
- ③ ②の空いているところにしめじを入れ、白ワインを加え、蓋をして強火にかけ、沸騰したら弱火にして蒸し煮にする。
- ④ ③にレタスを入れてバターを加え、蓋をしてしんなりしたら、塩・こしょうで味を調べ、レタスを器に盛り、魚、しめじ、レモンのソースをかけ、パセリのみじん切りをふる。

## ☆ キノコと蓮根のバルサミコ酢炒め

材料 (4人分)	
生しいたけ	3枚
しめじ	1パック
舞茸	1パック
蓮根	100g
酢	大1
A	
バルサミコ酢	大2
しょう油	大1
酢	小2
ニンニクのみじん切り	1片
オリーブ油	大2
菊の花	適宜

### 【作り方】

- ① 生しいたけは石づきを除きせん切りとする。しめじ、舞茸は食べやすい大きさにほぐす。
- ② 蓮根は2～3cm厚さのいちょう切りとし、茹がく。
- ③ Aをボールに合わせておく。
- ④ フライパンにオリーブ油、ニンニクを入れて、弱火で香りがでるまで炒める。①を加え、しんなりしたら②③を入れて、炒め合わせる。
- ⑤ ④を器に盛り菊の花をちらす。

## ☆ 牡蠣のみぞれ酢和え

材料 (4人分)	
生牡蠣	8粒
酒	適宜
みぞれ酢	
大根おろし	50g
小口切りあさつき	10g
酢	大2
しょう油	大1

### 【作り方】

- ① 牡蠣はたっぶりの塩をふり軽くもみ、箆ごと水につけて、ふり洗いする。流水をかけ、塩分をしっかりと洗い流し、水気をきる。酒を加えた熱湯でサッと茹で、冷水にとる。
- ② みぞれ酢を作り、水気をきった①を加える。

## ☆ ミネストローネ

材料 (8人分)	
※	
玉葱	1/2個
人参	1/2本
セロリ	1/2本
キャベツ	1/4個
トマト	1個
ベーコン	20g
白ワイン	大1
ローリエ	1枚
オリーブ油	大1
コンソメスープ	6C (1個)
塩・こしょう	各適量

### 【作り方】

- ① ※の野菜は角切りにする。
- ② ベーコンは拍子木に切る。鍋にオリーブ油を入れ、ベーコンを炒める。
- ③ 野菜を加えて軽く炒める。野菜の表面が透き通ってきたら、白ワイン・ローリエ・コンソメスープを加える。
- ④ アクを取りながら弱火で約20分くらい煮て、塩・こしょうで味をととのえる。

## ☆ ツリークッキー

材料 (30枚)	
薄力粉	150g
ベーキングパウダー	小1/2
アーモンドプードル	40g
砂糖	40g
バター	80g
卵	1/2個

### 【作り方】

- ① 薄力粉とベーキングパウダーを合わせてふるう。
- ② ①にアーモンドプードルをまぜ、砂糖もふるってまぜる。
- ③ ②の中央を指でくぼませ、そこにバターをいれる。
- ④ くぼみに溶きほぐした卵も加え、薄力粉の山を少しずつくずしてまぜ、手でもみほぐしながらまぜる。
- ⑤ 生地がひとまとめになったら、ポリ袋に入れて休ませる。
- ⑥ 台の上に小麦粉を少しふって生地をとり、めん棒で3mmくらいの厚さにのばし、型でぬき、170℃に熱しておいたオーブンにいれ約15分焼く。

## 【調理例3】

### ☆ 魚の切り身あんかけ

材料 (4人分)		
秋刀魚	3尾	
生姜汁	大1	
長葱	1/3本	
片栗粉	大2	
油	大1	
レタス	50g	
※	ケチャップ	大3
	水	1/2C
	中農ソース	大1
	砂糖・ごま油	各小1
	こしょう	少々
	コンソメ	1/2個

### 【作り方】

- ① 秋刀魚は3枚に卸し、4cm位に切り、生姜汁をふり15分位おく。
- ② 葱は白髪葱とし、水に晒す。
- ③ ※の調味料を合わせておく。
- ④ 秋刀魚に片栗粉をまぶす。フライパンに油を熱し、身の方から焼き、裏返して両面を焼く。※を加え軽くゆすりながら、とろみがつくまで煮つめる。
- ⑤ 器にレタスを敷き、④を盛り、白髪葱を飾る。

### ☆ 蟹と菊の寒天寄せ

材料 (4人分)		
蟹缶(1/2缶)	40g	
菊の花	10花	
みつ葉	10g	
	粉寒天(1/2袋)	2.5g
	出し汁	1.1/2C
	薄口しょう油	小1
	塩	少々

### 【作り方】

- ① 蟹の身は、軟骨などを取り除いて細かくほぐす。
- ② 菊は花卉をむしり取り、たっぷりの熱湯に入れて1~2分茹で、すぐ冷水にとってアクを抜く。
- ③ みつ葉は2cm位に切り、熱湯をかける。鍋にだし汁を煮立て、粉寒天を加え1~2分煮たら、調味料を入れて味をつける。流し缶に蟹を敷き、寒天液を流し入れ、水気を切った菊の花を散らし、更にみつ葉をのせて冷たい固める。

## ☆ きのこのおろし煮

材料  
(4人分)

生しいたけ	60g
しめじ	60g
えのき茸	60g
大根	200g
味醂	大1.1/2
※ 酒	大1
しょう油	大1.1/2

### 【作り方】

- ① 生しいたけは5mm幅に切り、しめじはほぐしておく。  
えのき茸は根元を切って、2~3つに切る。
- ② 大根はおろし、水気をきる。
- ③ 鍋に※を入れ、①を煮て、しんなりしてきたら、②を入れて混ぜ、さっと煮る。

## ☆ 簡単アップルパイ

材料  
(4人分)

餃子の皮	8枚
林檎	正味80g
砂糖	大1/2
レモン汁	大1
シナモン	少々
揚げ油	

### 【作り方】

- ① 林檎は皮を剥き、いちょう切りにして塩水につける。
- ② 砂糖を加え、透きとおるまで煮る。  
シナモン・レモン汁を好みで加える。
- ③ 餃子の皮の中央に林檎を入れ、折りたたむ。  
餃子の皮のはしに水をつけ、フォークで押して模様をつける。
- ④ 油でカラッと揚げる。又はオーブンで焼く。