

平成 21 年 6 月 24 日

会津若松市農政課 地産地消料理講習会

20 名

なすのピリ唐ビーフン

【材 料】(4 人分)

なす	6 本	合わせ調味料	
揚げ油	適量	しょうゆ	22cc
赤唐辛子	3~5 本	砂糖	小さじ 1
サラダ油	適量	チキンブイヨン	120cc
ニンニクのみじん切り	小さじ 1	水溶き片栗粉	大さじ 2
豚挽き肉	100 g	ごま油	大さじ 1
ビーフン	100 g	酢	20cc

【作り方】

- ① なすを半分に切って、縦に切り目を入れ、油でさっと揚げる。
- ② 赤唐辛子は種を除いておく
- ③ フライパンにサラダ油を熱し、ニンニクのみじん切り、赤唐辛子を炒め、香りがたってきたらひき肉を炒め、合わせ調味料を加える。
- ④ ①のなすを加え、煮立ったら水溶き片栗粉でとろみを軽くつけ、仕上げにごま油と酢を加え、いったん火を止める。ビーフンを 80℃ほどの熱湯に 10 分くらいつけて戻し、水気をきってサラダ油でさっと炒める。
- ⑤ 傍らで④のソースを温め、⑤のビーフンにたっぷりとかける。

きゅうりの甘露煮

材料 (20 人前)

きゅうり	5 本	しょうゆ	カップ 1
酒	カップ 1	酢	大さじ 2
みりん	カップ 1	生姜の絞り汁	1 かけ

作り方

- ① 厚手の大きな鍋に、寄蒔きゅうりを入れる。
- ② 鍋に火をかけ、酢とみりん、しょうゆカップ 1・1/2 を加えて弱火で煮詰める。おとしぶたをして中火で 1~2 時間煮る。
- ③ 上下をかえして残りのしょうゆを加え煮詰める。
- ④ 仕上げにおろししょうがを加える。

トマトドレッシング

フレンチドレッシング

玉葱（すりおろし）	600g	にんにく（すりおろし）	8g
レモン（黄色皮だけすりおろし）	2個	マスタード（ねったもの）	12g
塩	50g	根生姜（すりおろし）	50g
人参（すりおろし）	100g	リンゴ酢	600cc
サラダ油	2,100cc	ホワイトペッパー	5g

フレンチドレッシングの作り方

- ① 摩り下ろしの材料は全部摩り下ろしておく。
- ② レモンの皮を摩り下ろしたらレモン汁も加える。
- ③ 摩り下ろした材料に塩、胡椒を入れてマスタード、リンゴ酢を入れて混ぜる。
- ④ ③にサラダオイルを少しずつ入れてかき混ぜる。

※ フレンチドレッシングに対してトマトジュースを詰めたものを5：1の割り和えで作る。

アスパラガスのしゃぶしゃぶゴマ風味

材料（4人前）

アスパラガス	4本	人参	1/4本
えきの茸	1束		

胡麻ドレッシング

サラダ油	大さじ2
ごま油	大さじ1
酢	大さじ1
切りごま	大さじ1
塩	小さじ1/3

作り方

- ① アスパラガスはピーラで長く薄切りにする。沸騰したお湯の中に入れてさっと湯がいて冷水に取る。
- ② 人参は千切りにする。沸騰したお湯で少し硬めにう茹でる
- ③ えのき茸はほぐして茹でる。
- ④ 胡麻ドレッシングは材料を合わせる。
- ⑤ アスパラガスと人参、えのき茸を胡麻ドレッシング合える。

おからクッキー

材料（50個分）

・A

米粉 60g
バーキングパウダー 小さじ1

おから 100g
バター 100g
砂糖 60g
ラム酒 小さじ1

仕上げ用粉砂糖（お好みで） 小さじ2

オーブン予熱 180℃・・・18～20分

作り方

- ① おからは耐熱皿に広げ、ラップをしないで電子レンジにかけてしっとりするくらいに軽く水分を飛ばし、さましておく。
- ② バターは室温に戻し、クリーム状になるまで練る。砂糖を加えてさらに練り、おから、Aの粉、ラム酒を加えてひとまとめに、まんべんなく吸水させる。
- ③ 50等分し、丸めて先を細くして、三日月状にする。
- ④ ホットクッキングシートを敷いた天板に③を並べ、180℃に温めておいたオーブンで18～20分程度焼く。
- ⑤ 熱いうちに粉砂糖をまぶしつけてもよい。