

平成 21 年 9 月 9 日

## 会津坂下町農家レストランセミナー 様

21 名

1. プチトマトをカレールーにして使った料理  
プチトマトのドライ
2. そうめんカボチャの和食での利用方法  
そうめん南瓜と茗荷の酢の物
3. りんごのデザート  
リンゴのシロップ煮
4. そばカリント  
蕎麦粉入りかりんとう
5. さつまいものスイートポテト

### ドライトマトの作り方

- ①プチトマトは完熟しているものを選びます。
- ②トマトを半分に切り、切り口が下になるようにしてキッチンペーパーの上に並べておきます。
- ③キッチンペーパーが十分な水分を吸い取ったところでオーブンのトレイにクッキングシートを敷き、その上にトマトの切り口が上になるように②のトマトを並べます。
- ④出来るだけ低温に温めておいたオーブンで 100℃前後で 2 時間位乾燥させます。焦がさないように中止してください。
- ⑤途中水分が出てきますので、キッチンペーパーなどで水分は拭き取るようにして下さい。
- ⑥出来あがったら風通しの良い場所でざるなど上に並べて完全に乾燥させて下さい。

## そうめん南瓜

ゆで方

- ①そうめん南瓜は縦2つに割りにしてスプーンで中身を大きくくり抜く。
- ②鍋にお湯を沸かし、そうめん南瓜を茹でる。箸でつついてパラパラにほぐれてきたら、ほど良い加減に茹でて、ざるに上げる。

◎そうめん南瓜と茗荷の酢の物

ゆでたそうめん南瓜と茗荷の千切りを三杯酢につける。

◎そうめん南瓜さらだ

ゆでたそうめん南瓜に炒めたベーコンを入れてマヨネーズを和える。

## リンゴのシロップ煮

材料

リンゴ	4~5個	砂糖	120g
レモン汁	大さじ1	塩	少々
水	250cc~300cc		
・準備する物			
保存瓶	900cc入り1本		

作り方

- ①りんごを水洗いして・・・
- ②4つ割りまたは8つ割にする。
- ③皮、芯をとる。
- ④2%の塩水につける。
- ⑤ざるにとって、水をよく切る。
- ⑥シロップを用意し、それを軽く沸騰させる。
- ⑦殺菌しておいた貯蔵瓶にりんごを詰める。
- ⑧沸騰させたシロップを瓶に注ぐ。
- ⑨瓶詰め後柿ジャムの⑥~⑨の要領で行う。

## ごま入りかりんとう

### 材料

米粉	100 g	蕎麦粉	150 g
牛乳	140 cc	卵	1 個
バター	4 g		

### 作り方

- ① 牛乳を温め、バターを入れてとかす。
- ② 粉に卵と温めた牛乳とバターを入れよくねる。
- ③ よく練ったものを麺棒でのばして適当に切る。
- ④ 油を熱して、キツネ色になるまで揚げる。

## スイートポテト

### 材料(10 本分)

さつまいも	300 g	砂糖	30 g
卵黄	1 個	バター	45 g
バニラエッセンス	適量	生クリーム	50 cc
牛乳	適量	はちみつ	適量
ドリール			
卵黄(ドリール用)	1 個		
水	少々		

### 作り方

- ① さつまいもの皮をむき、薄く切って耐熱皿に並べ、レンジで加熱します。(蒸し器で蒸しても大丈夫)
- ② ①を裏ごしし、砂糖、卵黄、柔らかくしたバター、バニラエッセンス、生クリームを加えてよく練ります。硬いようなら牛乳を加えて調節します。
- ③ ②を 10 等分にして形を整えます。
- ④ ③の表面にドリールをぬり、オーブン 220℃で焼く 20 分焼きます。
- ⑤ 加熱後、熱いうちに表面にはちみつをぬって出来上がり。

# 会津坂下町農家レストランセミナー 様

## メニュー

そうめん南瓜と茗荷の酢の物

そうめん南瓜さらだ

飯館牛のけんちん巻き リンゴシロップ添え

麓山高原豚とリンゴのシロップ煮巻きと自家農園サラダ

ドライトマト入りミートカレー

蕎麦かりんとうとさつま芋のスイートポテト

変わりアイスクリーム